

Белгородский государственный технологический  
университет имени В.Г. Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М.Ф. Решетнева  
Институт физического воспитания и спорта НПУ имени М.П. Драгоманова  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

---

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

VI международная научная конференция  
(20-21 апреля 2010 года)  
часть I

Белгород-Красноярск-Киев-Харьков  
2010

УДК 796.072.2  
ББК 75.0+75.1

**Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях**  
//Сборник статей VI международной научной конференции, 20-21 апреля  
2010 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2010. - Ч. I. – 160 с.

(Укр., рус., англ. яз.)

ISBN 978-966-8106-55-2

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта.

Показаны тенденции в деятельности кафедр физического воспитания и спортивных организаций. Представлены технологии формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства спортсменов.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для докторантов, аспирантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей, научных работников, а также студентов, учителей средних школ и лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

Редакционная коллегия:

Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков; Гридчин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Олейник Н.А., к.н.ф.в.с., проф.; г.Харьков; Глаголев С.Н., д.э.н., проф., г.Белгород;  
Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород; Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков; Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Крамской С.И., к.с.н., проф., г.Белгород; Тимошенко А.В., д.п.н., проф., г.Киев;  
Зайцев В.П., к.м.н., проф., г.Харьков; Бородин Ю.А., к.п.н., проф., г.Киев;  
Арзютов Г.Н., д.п.н., проф., г.Киев; Сущенко Л.П., д.п.н., проф., г.Киев;  
Амельченко И.А., к.б.н., доц., г.Белгород; Манучарян С.В., отв. секретарь,  
г.Харьков; Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск; Толстопятов И.А., проф., г.Красноярск,  
Приймаков А.А., д.б.н., проф., г.Щецин.

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)  
Научные журналы под ред. проф. Ермакова С.С.: <http://www.sportscience.org>  
[sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

УДК 796.072.2

ББК 75.0+75.1

ISBN 978-966-8106-55-2

© Белгородский государственный технологический  
университет имени В.Г. Шухова, 2010

© Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2010

© Д.В. Русланов, обложка, 2010

# **Фізична підготовка важливий компонент професійно-психологічної діяльності військового фахівця Збройних сил України**

Андреянов Андрій Михайлович

*Військового інституту Київського національного  
університету ім. Тараса Шевченка*

В сучасних умовах одним з головних завдань у сфері військової безпеки України є забезпечення високого рівня морально-психологічної та професійної підготовки військового фахівця до виконання поставлених завдань.

Бойова готовність військ у всіх її компонентах суттєво залежить від підготовки офіцерського складу. Чим вищий професіоналізм офіцерів, тим ефективніший внесок їх у бойову готовність військ.

Професіоналізм – поняття широке і не обмежується здатністю офіцера швидко «увійти» в одну з первинних посад за призначенням та ефективно виконувати службові обов'язки. Основи професіоналізму закладаються у вищій військовій школі.

У професіоналізації особливе місце посідає проблема забезпечення військово-професійної спрямованості педагогічного процесу у військових інститутах (на військових факультетах), які функціонують при цивільних вищих навчальних закладах. Суть її полягає в тому, що курсанти освоюють природничо-наукові та професійно-орієнтовні навчальні дисципліни.

Впровадження в бойовому оснащенні Збройних сил України останніх досягнень науки й техніки висуває високі вимоги до озброєння та комплектування частин і підрозділів військ, а у зв'язку з цим і до спеціальної фізичної підготовки особового складу. Підготовка військового фахівця до виконання службово-бойових завдань, як і будь-яка складна людська діяльність потребує сьогодні широкого використання нових технологій в навчально-виховному процесі.

Як зазначається в Концепції виховної роботи у Збройних силах та інших військових формуваннях України, фізична підготовка, на відміну від інших навчальних предметів, є загальновійськовою дисципліною і тісно пов'язана з процесом професійного становлення військового фахівця. Вона сприяє виконанню специфічних завдань бойової підготовки, і це має враховуватись під час навчання курсантів.

На сьогоднішній день досить актуальною є проблема формування психологічної готовності випускників – офіцерів до професійної діяльності, оскільки потрібно не лише володіти певними знаннями, але й бути готовим їх застосовувати на практиці.

Перш за все, необхідно дати визначення поняттю професійно-психологічної підготовки.

На думку автора, професійно-психологічна підготовка курсанта – це особливий вид військово-професійної підготовки особистості, який відповідає сутності його діяльності, вимогам сучасності та його готовності до виконання поставлених завдань за будь-яких умов.

Мета професійно-психологічної підготовки курсанта – практична підготовка фахівця до подолання морально-психологічних труднощів воєнно-професійної діяльності, формування у них професійно-психологічної готовності в забезпеченні успішного вирішення ними завдань.

Науково-педагогічний склад кафедри фізичної підготовки та спорту Військового інституту Київського національного університету ім. Тараса Шевченка добре розуміють, що у кожного курсанта необхідно формувати розвинуті професійно-психологічні якості, вміння, стійкість, психологічну орієнтованість особистості фахівця (аналіз і врахування психологічних аспектів професійної діяльності, з урахуванням їх специфіки).

На думку дослідника, методологія професійно-психологічної підготовки є такою ж, як і методологія загально психологічна, тобто, використовуються методи об'єктивності (система наукових знань будується відповідно до реальності), детермінізму (відображається об'єктивність існуючих у світі причинно-наслідкових зв'язків), взаємозв'язку і взаємодії (всі досліджувані явища так чи інакше пов'язані між собою), системності, розвитку, взаємозв'язку психіки та діяльності, але з урахуванням специфіки професійної орієнтації. Що ж до методики, то основною є психологічне моделювання задач, умов і труднощів професійної діяльності військового фахівця засобами фізичного виховання: наближення зовнішніх умов занять до реальних умов професійної діяльності та наближення внутрішніх умов (психологічних станів, переживань тощо). Військова практика свідчить, що основним видом занять є тренінги.

Практика проведення викладачами занять з фізичної підготовки свідчить, що формування професійно-психологічних якостей і вмінь необхідно починати у курсантів перших курсів, з тим, щоб вони після закінчення навчання змогли в найкоротший час активізувати адаптаційні процеси до фізичної, психофізіологічної, соціальної, спеціальної та, часом, специфічної діяльності.

Дослідники кафедри виділяють три види професійно-психологічної підготовки: власне професійно-психологічна підготовка – науково-орієнтований і ефективний процес формування, підвищення та підтримання високого рівня психологічної готовності фахівців до вирішення професійних завдань; спеціально-психологічна підготовка – підготовка, зміст якої обу-

мовлений специфічними, професійними та психологічними особливостями здійснення певних професійних дій; цільова психологічна підготовка – здійснюється безпосередньо самим фахівцем з метою мобілізації всіх своїх якостей і здібностей для вирішення конкретної професійної задачі.

Як і в будь-якій педагогічній системі, у фізичному вихованні курсантів, простежується залежність результатів навчання від рівня підготовленості та здоров'я. Дані, отримані викладачами кафедри протягом багаторічних спостережень свідчать, що, згідно нормативів з фізичної підготовки, переважна більшість кандидатів у курсанти військових навчальних закладів має незадовільну фізичну підготовку. Особливо низькими є показники сили, витривалості і дещо кращі – швидкості.

Аналізуючи проблеми розвитку м'язової сили та силової витривалості, можна помітити взаємну залежність і характерні особливості цих якостей. З урахуванням цього, їхній розвиток треба розглядати єдиним, системним і специфічним процесом.

Проблеми з фізичної підготовки вступників до вищих військових навчальних закладів повинні враховуватись кафедрою фізичної підготовки та спорту в рекомендаціях приймальної комісії.

Ідея фахової спрямованості фізичної підготовки базується на можливості прямого перенесення навичок і вмінь, напрацьованих спеціально підібраними фізичними вправами на практику. У зв'язку з цим потрібно уважно вивчати й узагальнювати досвід організації фізичної підготовки армій інших держав.

Застосування спеціальних фізичних вправ має узгоджуватись з програмою професійного навчання і випереджати період оволодіння навичками керування бойовою технікою та озброєнням. Звичайно, критерієм успішної реалізації є ступінь оволодіння спеціальними вправами, але кафедра фізичної підготовки повинна вміло використовувати й зовнішні критерії успішності своєї роботи, співставляючи результати фізичної та фахової підготовки курсантів.

Таким чином, слід підкреслити важливість постійного корегування механізмів зворотного зв'язку між фізичною підготовкою та показниками ефективності професійної діяльності військових фахівців. Фізичне виховання курсантів сприяє формуванню професійно-психологічних якостей – важливого компонента діяльності військового фахівця Збройних сил України.

# **Компьютерная диагностика закономерностей функционирования оперативной памяти при обработке зрительной информации в диалоговых дисплейных системах**

Ашанин Владимир Семенович, к. физ.-мат. наук, профессор

Горбатенко Юлия Ивановна, преподаватель

Копыл Вячеслав Викторович, преподаватель

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

Компьютерные дисплейные средства современных систем отображения информации осуществляют значительную нагрузку на кратковременную память, характеристики которой становятся важнейшими профессиональными качествами операторов и пользователей диалоговых систем [3]. Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс учебных заведений обычно не учитывает особенность ученической молодежи по адаптации к ним и возможности тех, которых учат, по восприятию и переработке информации [1]. В связи с этим актуальным является выявление комплекса субъективных и объективных факторов, которые влияют на эффективность переработки зрительной информации в кратковременной памяти, в условиях деятельности человека в дисплейных диалоговых системах [4].

На кафедре информатики и биомеханики ХГАФК на протяжении многих лет проводились исследования по проблеме информатизации образования в высших учебных заведениях, использования информационных технологий в учебно-тренировочном процессе и средствах диагностики. Исследования показали, что эффективность компьютерных обучающих систем, продуктивность и точность работы операторов-пользователей дисплейных систем во многом зависит от психомоторных, когнитивных и сенсорно-перцептивных качеств пользователей [5]. Оказалось, что работа оператора компьютерных систем может служить определенной моделью для изучения свойств оперативной памяти спортсменов и точности психосоматических действий [2]. Это и послужило основой для выполнения данной работы.

Для определения влияния объективных факторов деятельности на надежность и эффективность кратковременной памяти человека в автоматизированной диалоговой системе нами были поставлены следующие задачи работы:

1. разработать компьютерную программу для диагностики и анализа параме-

- тров кратковременной памяти пользователей дисплейных диалоговых систем;
2. исследовать динамику надежности кратковременной памяти в зависимости от комплексного влияния объема предлагаемой информации и времени экспозиции;
  3. экспериментально обосновать индивидуальные особенности влияния объективных факторов на качество кратковременной памяти при обработке информации в диалоговом дисплейном режиме.

Разработанная программа «Memory test» написана на языке программирования C # (C sharp) и позволяет оценивать особенности зрительной кратковременной памяти студентов операторов при изменении количественных факторов символьной информации и времени ее экспозиции. Кроме этого, она позволяет определить количество ошибок в работе оператора и обнаружить его индивидуальные сенсомоторные качества.

Интерфейс программы для диагностики влияния разных факторов на точность переработки информации представлен на рис. 1.

Основное окно программы «Вход в систему» включает поля для идентификации испытуемых и параметров тестирования (время экспозиции информации, количество знаков и количество повторов тестирования в одной серии исследования). При этом программа автоматически фиксирует в базе данных дату и время проведения тестирования.

Программа предусматривает выведение на экран дисплея (на выбор экспериментатора) последовательности букв, цифр или других символов. Длина ряда символов, время предъявления (экспозиции) и количество предлагаемых рядов определяется экспериментатором в процессе настройки теста.

Для того, чтобы не было повторов комбинации знаков, в программе предусмотрено использование системы создания случайной комбинации знаков (цифр), чтобы каждая следующая экспозиция была новой для испытуемого, но имела одинаковое количество информации и срок ее предъявления.

После введения данных об испытуемом и параметров тестирования необходимо нажать кнопку «Начать тест» для начала процедуры тестирования.

Задание испытуемого: запомнить предъявленный ряд символов и ввести его в память компьютера с помощью клавиатуры. Программа определяет и хранит в оперативном запоминающем устройстве серию показанных рядов символов и ряды символов, которые были введены испытуемым в виде ответов. В процессе эксперимента фиксируется общее время ответа, латентное время ответа и время набора испытуемым символьного ряда на клавиатуре, процент ошибок. Программа проводит предыдущий стати-

стический анализ накопленных в памяти данных, рассчитывая средние значения, необходимые моменты распределения результатов, дисперсию, стандартное отклонение и коэффициент вариации данных. Данные тестирования выводятся на экран компьютера в специальном окне «Результаты» (Рис.2).

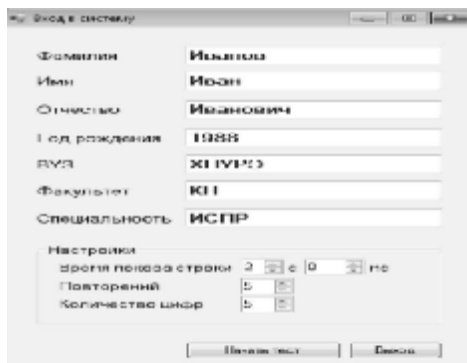


Рис.1. Главное окно компьютерной программы «Memory test»

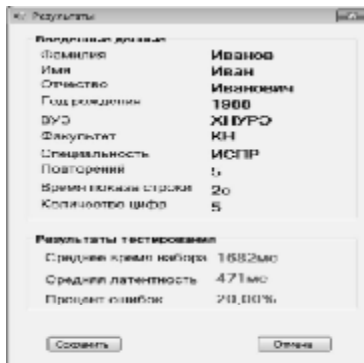


Рис.2. Результаты тестирования

В рамках поставленных задач исследования было проведено тестирование надежности переработки визуальной информации студентами-операторами Харьковского национального университета радиоэлектроники.

Группе студентов второго курса количеством 20 человек возрастом от 18 до 20 лет последовательно предъявлялись случайным образом сформированные массивы длиной знаков с 2,3,4,5 и 6 разрядных стимулов. При этом время экспозиции было постоянным и равнялось 0,2 с. В каждом исследовании фиксировалось время ответа, время подготовки ответа, время набора ответа на клавиатуре дисплея.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что для каждого тестируемого существует индивидуальное критическое время предъявления информации данного объема.

С целью определения оптимального для данного оператора темпа предъявления информации в диалоге с дисплейными системами был проведен эксперимент, при котором символьная информация появлялась на экране на ограниченное время (0.02 – 3 с). Вариация длины стимула и времени показа с квантом разбивки 0.02 с дала возможность для отдельных операторов определить критическую интенсивность переработки информации. В нашем случае – это максимальный объем стимула при минимальном времени его показа при условии, что вероятность безошибочной работы по переработке и сохранению находится в допустимых границах.

Установлено, что эффективность деятельности каждого оператора индивидуально зависит от темпа предъявления информации и она снижается не только при перегрузке, но также и при недостаточном темпе предъявления информации.

Величина латентного времени ответа на предъявленный стимул в большей степени определяется индивидуальными особенностями испытуемых. Это определяется в разной скорости ответов, типичных для разных испытуемых, и ее постоянства. Увеличение латентного времени ответа данного испытуемого может служить индикатором усталости. Поэтому при создании диалоговых систем общения с информационными технологиями необходима реализация механизма адаптации скорости подачи информации к пропускной способности кратковременной памяти пользователя.

В результате проведенных исследований:

- разработана компьютерная программа диагностики показателей кратковременной памяти и эффективности переработки информации в дисплейных диалоговых системах;
- исследована динамика изменения возможности кратковременной памяти студентов-операторов в зависимости от совместимого действия объема предъявляемой информации и времени ее экспозиции;
- получены экспериментальные данные для практических рекомендаций относительно темпа предъявления зрительной информации для студентов-операторов и участников компьютерного процесса обучения.

Перспектива дальнейших исследований связана с использованием и оценкой влияния различных факторов (тревожности, утомления, типа темперамента и др.) на показатели эффективности оперативной памяти спортсменов.

#### Литература.

1. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 60-63.
2. Голомазов С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
3. Трофімов Ю. Л. Інженерна психологія / Ю. Л. Трофімов. – К. : Либідь, 2002. – 264 с.
4. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – СПб. : Питер, 2004. – 384 с.
5. Шапиро Д. И. Человек и виртуальный мир. Когнитивные, креативные и прикладные проблемы / Д. И. Шапиро. – М. : Эдиториал УРСС, 2000. – 224 с.

# **Применение технических средств для совершенствования нападающего удара в волейболе**

Баранец П.А.

*Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина*

Технический прогресс, властно вошедший в жизнь человечества, не обошел стороной и спорт. Уже сейчас разработка и внедрение технических средств и быстродействующего управления процессом тренировки являются насущнейшей задачей. Во всей сложной, многогранной системе подготовки спортсменов технические средства срочной информации и данные научных исследований сегодня играют решающую роль.

Все шире применяются технические средства, позволяющие получить объективные данные о спортивной технике, тренированности и перспективах роста мастерства. Вместе с тем подобные средства изучения движений, благодаря срочной информации, превращаются в средства обучения движениям.

Многочисленными исследованиями показано, что применение технических средств обучения, особенно тренажеров, имеет большую ценность для развития физических качеств и технико-тактического мастерства спортсмена, помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий. Идея оснащения спортивных залов техническими средствами обучения и контроля, способствующих совершенствованию учебно-тренировочного процесса, должна найти поддержку у тренеров и преподавателей игровых видов спорта [1].

С применением новых технических способов обучения связан поиск наиболее рациональных и эффективных путей организации учебно-тренировочного процесса. Методы, организация занятий и способы выполнения задания зависят от задач тренировочного периода и конкретного занятия, возраста и уровня подготовленности занимающихся студентов. Особую роль в этом играют конструктивные особенности применяемых способов обучения.

Технические средства обучения и контроля в спорте — это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса [2].

Разработка технических приемов и тренировочных методов должна

содействовать совершенствованию технических элементов упражнений, обеспечивать улучшению качества тренировочного процесса, максимальную простоту в использовании, изолированное или комплексное действие на разные органы и анализаторы занимающихся.

При обучении новичков-волейболистов необходимо выполнение спортивных упражнений в заданной структуре движений. Для приобретения привычки быстрого решения игровых ситуаций и для тренировок тактических действий, при построении тренировочных занятий необходимо учитывать структуру тренировочного процесса и уровень функциональной подготовленности организма студента. С ростом спортивного мастерства вырастает роль технических способов обучения. Их можно использовать уже и в самостоятельных занятиях.

Умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время — является необходимым условием для правильного выполнения приемов игры в волейбол. В спортивной деятельности мышечное чувство вообще и кинестетическое пространственное различие в частности являются основой для овладения техникой специализированных действий, их текущего регулирования. Подтверждается также, что развитие кинестетического пространственного различия всегда происходит одновременно с развитием координации движений. Мышечное чувство в ходе обучения развивается «параллельно координации движений» [3].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к организации тактических действий команды, объективно создающей предпосылки для успешного завершения атакующих действий. Специфика игры обуславливает решение этой задачи нападающими игроками. Практика показывает, что подготовка нападающего игрока, сочетающего целый комплекс качеств, необходимых для нападающих действий, имеет важное значение для современного волейбола.

При выполнении нападающего удара большинство волейболистов поднимают руку через сторону и, сгибая локоть, заносят ее за голову, теряя в конечном счете, силу удара и точность попадания. К тому же это травмоопасно и нередко приводит к болям в плечевом суставе.

Для улучшения техники выноса руки при нападающем ударе на занятиях по специализации волейбола в Харьковском национальном университете им. В.Н. Каразина применяется довольно простое приспособление (фиксатор). Для того, чтобы не сгибался локоть при выполнении нападающего удара на руку одевается поролоновая трубка, фиксирующая локтевой сустав. Этот фиксатор можно сделать из различных подручных средств. Наиболее подходящим оказалась поролоновая изоляция, применяющаяся в сантехнике для изолирования труб от внешней среды. По своим свой-

ствам она имеет некоторую упругость и не травмоопасна.

Фиксатор для локтевого сустава представляет собой трубку длиной не менее 400 мм, в диаметре – от 80 мм и выше (рис 1).



*Рис. 1. Фиксатор для локтевого сустава*

Фиксатор одевается на руку и закрепляется в трех местах. Им можно пользоваться не только при отработке техники нападающего удара, но и в игровых ситуациях.

Наблюдения в течение учебного года показали значительное улучшение у студентов техники выполнения нападающего удара. К тому же улучшились координационные способности. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Некоторые студенты среднего уровня подготовленности даже вошли в состав своих факультетских команд и имели возможность выступать в студенческой спартакиаде, где показали неплохие результаты.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении применения дополнительных приспособлений для улучшения приема и подачи мяча.

#### Литература

1. Полиевский С. А., Латышкевич Л. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. Киев, «Здоров'я», 1986.
2. Смирнов Ю. И. Технические средства обучения и контроля в спорте (назначение, классификация, требования). — В кн.: Электроника и спорт. V. М.: ВНИИФК, 1979, С. 31–32.
3. Волков Е. П., Андрищенко В. И., Клименко А. И. Роль сенсорных функций эффективности овладения волейболистами технико-тактических приемов игры // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // 3-я Международная электронная научная конференция (6 февраля 2007 года)—Харьков—Запорожье—Белгород—Красноярск. С. 20-27.

# **Аэробика – как средство разнообразия уроков физического воспитания в высших учебных заведениях**

Башкатова Н.В., преподаватель

*Харьковская национальная академия городского хозяйства*

В настоящее время хорошо известна связь здоровья человека с социально – экономическим развитием, научно – технической революцией и ее последствиями. Упадок в экономике, повлекший за собой снижение жизненного уровня населения, отразился на состоянии здоровья людей, в частности, детей и молодежи. На фоне экономического и социального неблагополучия продолжающийся рост потока информации, снижение двигательной активности, еще более усугубляет нервно – эмоциональное напряжение человека, что влечет за собой ослабление иммунной системы, ухудшение здоровья.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармоничного развития личности, его подготовка к плодотворной трудовой деятельности – это регулярные занятия физической культурой и спортом, соблюдение норм здорового образа жизни.

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, так как является неотъемлемой частью общей культуры, средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, способствует развитию гармонической личности и физического совершенствования, которое отражает такую степень физического развития студента, его двигательных умений и навыков, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

Ежегодное увеличение заболеваемости среди студентов, снижение двигательной активности, уровня физической подготовленности и работоспособности повышают актуальность вопросов физического воспитания студенческой молодежи, особенно девушек, у которых резко увеличилось количество заболеваний в силу негативного отношения к физическим упражнениям, отсутствия интереса к традиционным урокам физической культуры, низкого уровня ценностных ориентации в области физического воспитания.

От состояния здоровья женщины во многом зависит уровень здоровья всей нации в целом, сохранение здорового генотипа населения, поэтому вопрос сохранения здоровья девочек, девушек, женщин с самого раннего возраста является вопросом государственной важности.

Причинами снижения физической подготовленности студентов счита-

ют:

1. Уменьшение физических нагрузок;
2. Снижение, а порой и полное исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий и летних каникул;
3. Недостаточность времени, отводимого на физическое воспитание.

Физическое воспитание студентов, во-первых, должно обеспечивать высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности, в целях повышения учебно – трудовой активности, сохранения и укрепления здоровья. Во-вторых, приобщать студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. В-третьих, содействовать развитию социальной активности, оказывать влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Высшие учебные заведения накопили определенный опыт совершенствования учебно – методической работы и внедрения достижений научных исследований в практику физического воспитания. Однако уровень учебно – методического обеспечения не отвечает современным задачам повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию, своевременной перестройке учебных программ с учетом реальных требований формирования у студентов системы знаний, умений и навыков, развития у них физических качеств, необходимых будущим специалистам.

Анализ научно – методической литературы свидетельствует о том, что в практике учебного процесса по физическому воспитанию в вузах стали широко использоваться занятия ритмической гимнастикой и аэробикой. Однако это средство физического воспитания применяется, в основном, в сочетании с другими видами физической активности, например, с бегом, атлетической гимнастикой, спортивными играми и т.д. При обосновании эффективности применения ритмической гимнастики и аэробики используется различный контингент занимающихся, двух – трех разовые занятия в недельном цикле, другие виды аэробики. Однако использование только аэробики со студентками в рамках академических занятий на протяжении длительного времени не нашло отражения в литературных источниках.

Актуальность создания методики применения нетрадиционных уроков физической культуры в учебно – оздоровительных занятиях со студентами вуза состоит в том, что занятия аэробикой без соблюдения основных правил техники двигательных действий, бесконтрольного выполнения упражнений не только не помогают, но могут оказаться опасными для здоровья занимающихся. Кроме того, важность этого вопроса обуславливается возрастающим интересом к этому виду физической рекреации, сохранением

устойчивой положительной мотивации занимающихся, появлением большого количества направлений аэробики. Все это требует создания хорошей научной базы, которая бы помогла более эффективно и грамотно использовать популярное среди населения средство физического воспитания для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, работоспособности в любом виде деятельности.

Комплексная программа аэробики для девушек может быть использована преподавателями физического воспитания высших учебных заведений, общеобразовательных школ, группах здоровья, в студенческих специализированных группах с целью оздоровления и повышения уровня всесторонней физической подготовленности. Занятия аэробикой по комплексной программе в рамках академического занятия (2 часа) согласно учебного плана (2 раза в неделю) приводят к улучшению физической подготовленности и работоспособности студенток. Повышению эффективности воздействия на организм студенток способствует сочетание различных по направленности упражнений в одном комплексе с оптимальным нормированием нагрузок по объему и интенсивности, различные по построению варианты занятий, применение музыкального сопровождения, соответствие применяемых средств и методов особенностям женского организма, положительная мотивация занятий.

Многие специалисты в области физического воспитания отмечают наличие оздоровительного эффекта при использовании в занятиях аэробных упражнений лицами различного возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья. По мнению В.В.Матова аэробные упражнения являются единственным универсальным средством в профилактике различных заболеваний, в том числе и возрастных. При работе в аэробном режиме в организме происходят энергетические процессы, основывающиеся на использовании кислорода, т.е. на окислении.

Причем, под «аэробикой» понимается систематическое выполнение только тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц (около 2/3 от мышечной массы тела) и являются продолжительными (15-40 минут без перерыва и более), но самое главное – обеспечиваются энергией за счет аэробных процессов. Поэтому нужна оптимальная интенсивность мышечной работы.

Главное доказательство эффективности аэробных упражнений в плане укрепления здоровья – морфофункциональная перестройка в организме, обусловленная специфическим влиянием регулярного выполнения циклических упражнений аэробного характера. Такая перестройка, лежащая в основе совершенствования адаптации, отмечается на всех уровнях организма от клеточного (тканевого) до целостно – организменного.

Специфическим результатом аэробной тренировки в отличие от сило-

вой и скоростной, является возрастание количества и размеров митохондрий – главных «энергетических станций» организма, повышение активности ферментов, в результате чего повышаются возможности использовать кислород в окислительных процессах и в больших количествах окислять жиры.

Именно аэробная тренировка увеличивает способность организма мобилизовать жиры в качестве источника энергии, поэтому запасы жиров уменьшаются. Согласно результатам исследований аэробные тренировки положительно влияют на нормализацию веса тела. При тренировке на выносливость увеличивается содержание миоглобина в мышцах, количество капиллярных сосудов, улучшается деятельность дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

Важным показателем аэробных возможностей организма является максимальное потребление кислорода (МПК). Установлено, что у большинства людей тренировка на развитие выносливости приводит к увеличению показателя МПК до 20 %. Некоторые авторы утверждают, что в результате аэробной тренировки показатели МПК могут увеличиваться до 30%.

## **Развитие скоростных способностей единоборцев средствами подвижных игр**

Бойченко Наталья Валентиновна, аспирант

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе спортсменов позволяет не только повысить эмоциональное состояние и активизировать внимание занимающихся, но и способствует развитию двигательных способностей, совершенствованию технического и тактического мастерства.

В современном спорте действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта, то есть иметь специфическую форму. В таком случае общий принцип подбора игр – разнообразие условий, постепенное их усложнение и приближение к специфике соревновательной деятельности.

Поединок единоборца во многом напоминает игру. Для достижения успеха в схватке спортсмену необходимо обладать высоким уровнем развития двигательных способностей, иметь определенный арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление, высокую

морально-волевую подготовку. В соответствии с поставленными задачами и спецификой вида единоборств и подбирается игровой материал.

Ведущей специфической способностью единоборцев является быстрота. Ряд авторов Б.И. Никитин (1985), Л.В. Былеева, Л.М. Климкова, И.М. Коротков, Е.В. Кузьмичева (2005), указывают, что позитивное влияние на скорость специфических реакций оказывает выполнение разнообразных действий по внезапному сигналу и команде; использование элементов подвижных игр; эстафет с разнообразными действиями; упражнений, которые включают элементы скорости реагирования на разнообразные команды; игры с мячом и т.п.

Подвижные игры с элементами реагирования на ситуацию или сигнал с присущими им скоростными нагрузками и повышенным эмоциональным фоном способствуют совершенствованию, как скорости движений, так и увеличению скорости двигательной реакции [1-3].

Предложенные подвижные игры предлагаются применять в подготовительной части учебно-тренировочного занятия с целью эмоциональной и психологической настройки спортсменов на максимальное проявление скоростных способностей.

Подвижные игры для развития скоростных способностей в специфических движениях спортсменов-единоборцев ударного типа.

Игра «Номера»

Место занятий и оборудование: спортивный зал.

Подготовка: участники делятся на две команды и становятся в шеренги друг против друга, таким образом, чтоб образовались пары, и. п. – боевая стойка на удобной дистанции. Каждой паре дается свой порядковый номер.

Опись: ведущий внезапно называет какой-нибудь из порядковых номеров. По этому сигналу игроки данной пары выполняют круговой удар ногой в бедро соперника на опережение.

Побеждает тот игрок, который быстрее нанесет удар, он получает балл. Побеждает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

Игра «Опережение»

Место занятий и оборудование: спортивный зал.

Подготовка: участники делятся на две команды и становятся в шеренги друг против друга, таким образом, чтоб образовались пары, и. п. – боевая стойка на удобной дистанции. Каждой паре дается свой порядковый номер.

Опись: ведущий внезапно называет какой-нибудь из порядковых номеров. По этому сигналу игроки данной пары выполняют «коронный» удар на опережение.

Побеждает тот игрок, который быстрее нанесет удар, он получает балл.

Побеждает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

Игра «Кто быстрее?»

Место занятий и оборудование: спортивный зал.

Подготовка: участники делятся на две команды и становятся в шеренги друг против друга, таким образом, чтоб образовались пары, и. п. – боевая стойка на удобной дистанции.

Опись: ведущий внезапно называет какой-нибудь удар. По этому сигналу игроки данной пары выполняют названный удар на опережение.

Побеждает тот игрок, который быстрее нанесет удар, он получает балл.

Побеждает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

Примечание: ведущий заранее обуславливает удары руками и ногами.

Игра «Пятнашки»

Место занятий и оборудование: татами.

Подготовка: участники делятся на пары и становятся друг напротив друга в и. п. – боевая стойка на удобной дистанции.

Опись: по сигналу «Хаджимэ» игроки начинают маневрировать, стараюсь нанести круговой удар ногой в бедро соперника на опережение.

Побеждает тот игрок, который первым нанесет удар, он получает балл.

Игра «Пятнашки - 2»

Место занятий и оборудование: татами.

Подготовка: участники делятся на пары и становятся друг напротив друга в и. п. – боевая стойка на удобной дистанции.

Опись: по сигналу «Хаджимэ» игроки начинают маневрировать. Задача спортсменов - нанести круговой удар ногой в бедро соперника последним.

Побеждает тот игрок, который последним нанесет удар, он получает балл.

Игра «Поединок»

Место занятий и оборудование: татами.

Подготовка: участники делятся на пары и становятся друг напротив друга в и. п. – боевая стойка на удобной дистанции. Игроки делятся на 1 и 2 номера.

Опись: по сигналу «Хаджимэ» игроки начинают маневрировать, первый номер произвольно атакует одиночными ударами (10 атак), второй – защищается. После 10 атак игроки меняются ролями.

Побеждает тот игрок, который проведет больше эффективных атак, за каждую атаку он получает балл.

Примечание: при атаке разрешается использовать ложные атаки, паузы, микропаузы, замедление удара.

Литература

1. Коротков И.М. Подвижные игры: [учебное пособие для студентов ВУЗов] / И.М. Коротков. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 229 с.

2. Пелипак В.П. Организация и проведение спортивных и подвижных игр в школе: учебное пособие / В.П. Пелипак, В.Н. Зуб. –Х., 2000.- 42с.
3. Подвижные игры: пособие [для институтов физической культуры] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Ф и С,1982. – 99с.

## **Организация и проведение учебного процесса с группами специализации баскетбол в ХАИ**

Борисенко В.В., ст. преподаватель

Башкатова Н.Р., преподаватель

*Национальный аэрокосмический университет «ХАИ»*

*Харьковская национальная академия городского хозяйства*

В каждом учебном заведении сложились свои методы решения задач учебно-воспитательного процесса, выработался свой опыт подготовки специалистов.

Кафедра физического воспитания «ХАИ» уже 30 лет применяет специализацию учебного процесса по видам спорта. За эти годы кроме общедоступных видов спорта вводились и ряд других специализаций: хоккей на траве, стрельба из лука, бобслей и виды восточных единоборств.

Отбор в группу специализации происходит на основе анкетирования, медицинского обследования, антропометрических данных, тестирования и личной беседы.

Баскетбол как средство физического воспитания и самая популярная спортивная игра, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В зависимости от задач в том или ином звене физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретает свои специфические особенности.

Основным звеном управления тренировочных занятий является планирование. Подготовка баскетболистов и баскетбольных команд основано на общих традициях и методах, применяемых в системе спортивной тренировки. Оно требует разносторонних знаний и практического опыта, так как является интегрированной функцией управления, определяющей не только содержание подготовки, но и всю систему управления этим процессом. При этом следует стремиться к творческой переработке передового опыта и знаний от объектовых взаимосвязях между организацией тренировочных занятий и ростом спортивных достижений.

Перед преподавателями специализации баскетбола ставятся следующие задачи:

Осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации в состав сборной команды университета, обеспечивать

укрепление их здоровья и разностороннего физического развития.

Подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Проведение спортивно-массовых мероприятий по баскетболу в университете и привлечение студентов к этому виду спорта.

Преподаватели в своей повседневной деятельности должны обратить внимание на следующее:

- создание условий для наиболее продуктивных занятий, позволяющих баскетболистам овладеть приемами техники игры, индивидуальной тактикой с учетом игровых функций;

- уделение особого внимания высокорослым и одаренным занимающимся;

- привитие занимающимся интереса к выбранному виду спорта;

- проведение систематической воспитательной работы путем проведения лекций, бесед и посещения соревнований

- привитие навыков, соблюдение спортивной этики, воспитание организованности, дисциплины, любви и преданности коллективу;

- систематическое проведение соревнований по баскетболу и активное участие в них занимающихся в группах специализации и привлечение к судейству.

Эффективность процесса подготовки баскетболистов во многом зависит от использования методов и средств комплексного контроля как системы управления, что позволяет осуществлять связь между преподавателем и занимающимся и на этой основе повышать уровень его физической, технико-тактической и психологической подготовки, а также знаний в области баскетбола.

Основным способом контроля над процессом спортивной подготовки и роста спортивных достижений на определенном этапе есть система педагогических тестов и контрольных нормативов. В своей работе наши специалисты используют общепринятые баскетбольные тесты.

Меняется время, меняются спортсмены, меняются методики тренировок и даже учения по физическим возможностям человека.

ECTS (European Credit Transfer System) - это европейская система подсчета кредитов, которая отвечает Болонскому процессу направленному на создание Европейского простора высшего образования до 2010 года. Внедрение элементов ECTS в университетское образование Украины предполагает:

- внедрение кредитно-модульной системы организации учебного процесса, которая соответствует требованиям Болонской декларации;

- повышение качества высшего образования и конкурентоспособности выпускников на Европейском и мировом рынках;

- создание системы оценивания качества образования студентов, соот-

ветствующей требованиям Европейских стандартов;

-нормативное обеспечение мобильности студентов на принципах ECTS;

Создание украинской системы кредитного обеспечения учебных дисциплин, которые соответствуют ECTS без радикальных изменений.

Система академических кредитов – это система, которая обеспечивает оценивание и сравнение результатов обучения в контексте разных квалификаций, программ и условий обучения.

Нашими преподавателями составлена программа кредитного модуля «Физического воспитания» для студентов специализации «баскетбол». В рамках Болонского процесса первый цикл (3 и 4 года обучения) равняется 180-240 кредитам.

В Украине ECTS реализуется под названием «кредитно-модульная система организации учебного процесса (КМСОНП)». Она основывается на объединении модульных технологий обучения и составляющих единиц – зачетных кредитов.

В спортивной деятельности хорошие и высокие результаты могут показать только спортсмены, имеющие, помимо других достоинств, высокий уровень честности. Здесь основным наставником, безусловно, является тренер, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности.

Прошло то время, когда физическое воспитание являлось любимым предметом у студентов, а при переходе на факультативные занятия, не все выбирают этот предмет. Причины различные: это и состояние здоровья, и повышенная загруженность, и откровенное безразличие студента.

Тренер-преподаватель для того, чтобы укомплектовать группу, должен не только хорошо знать свой предмет, быть хорошим психологом и организатором, но и обладать харизмой.

В переводе с греческого слово «харизма» означает «божественный дар». Харизма представляет собой инструмент безоговорочного влияния лидера на группу. Тренер-преподаватель, обладающий харизмой захватывает своей энергией большую аудиторию, ведет команду к победе. Он должен быть выразительным и артистичным, вызывать симпатию с первых минут общения, уметь слушать, проникаться чужими проблемами и убеждать в своей правоте любого.

Социальные психологи определяют харизму как свойство образа человека, который сумел завоевать признание широкой общественности или небольшой группы людей.

Универсальной харизмы не существует, стоит скорее учиться осознанному планомерному управлению своим поведением, учиться прислушиваться к своей интуиции и взаимодействовать с другими людьми, помнить, к чему и зачем мы стремимся. Только такие преподаватели добиваются

определенных целей, за ними будущее.

Література.

1. Абрамов В.В. Баскетбол правит бал.//Спорт в школе – 1996 № 46.
2. Артемьев Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол //Физкультура в школе – 2006г.,№ 4.
3. Валь А.И. Проблемы современного баскетбола. 2003 г.
4. Гриднева Н. газета «Сегодня» № 1, 2008 г.
5. Родионов А.В. «Планета баскетбол», 2006 г., № 8.

## **Психологічна допомога у спорті як важливий фактор у становленні спортсмена**

Буц Алла Миколаївна – доцент

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

*Українська державна академія залізничного транспорту*

Психологічна допомога – це система заходів соціально-психологічного, психологічного та психо-медичного плану. Психологічне підготування – це комплекс заходів з роботи з психікою спортсмену. Для повноцінного підготування спортсмена потрібна система психологічної допомоги, як цілеспрямована діяльність з діагностики та розвитку психічних якостей, регулювання психічного стану, формуванню індивідуального стилю змагальної діяльності.

Спорт характеризується жорстким, а іноді немилосердним рівнем професійного життя, різким підвищенням соціальної ролі спорту у світі, яке виявляється інтенсифікацією підготування спортсменів, зростанням психічного напруження змагальної боротьби, підвищенням мотиваційної “вартості” спортивної перемоги. Нестриманість, зневага до суперника, мстивість, безжалісність та інші непродуктивні психоемоційні та поведінкові реакції призводять до поразки фізично та технічно підготованих спортсменів. Сучасні фізичні навантаження, які переборює серцево-судинна система та опорно-руховий апарат спортсмена, досягають максимальної межі. У зв'язку з цим збільшуються захворювання та травми.

Все це підвищує вимоги до людини, його психіці, по цьому у сучасному спорті спортсмени все більш потребують професійної психологічної підтримки.

У системі психологічної допомоги слід виділити дві частини – організаційну та методичну. У спортивній психології можливо запропонувати наступні рекомендації з організації системи психологічної допомоги:

1. Закріпити психологів за кожним видом спорту. Один вид – як мінімум один фахівець.

2. Для реалізації системного підходу слід створити умови для психологічного підготування на протязі усього змагального періоду. Пси-

холог повинен бути активним учасником всіх етапів підготування, а не тільки напередодні змагань, коли вже буває пізно будь-що змінювати.

3. Перед психологом треба ставити конкретні задачі та добиватися упровадження у тренувальний процес його запропонуваних. Типовими задачами психолога, які перед ним ставить тренер, мають бути: опанування методів психорегуляції, зниження рівня тривожності, оцінка готовності до змагань, розвиток конкретних психічних якостей – увага, реакції та ін.

4. Обов'язково слід організувати зворотній зв'язок з тренерами та спортсменами для оцінки ефективності психологічної допомоги. Критерій роботи спортивного психолога – виступ спортсмена на змаганнях.

5. Важливо організувати систематичний обмін досвідом та оперативне розповсюдження інновацій. Для підготування спортсмена в умовах підвищеної конфліктності та непередбаченості змагальної боротьби немає дрібниць, ігнорування зовнішнього незначного фактору може стати причиною поразки.

6. При плануванні тренувального процесу важливо передбачити спадкоємність фахівців, щоб перехід на новий рівень (збірна команда, вікова категорія) не порушував системи психологічного підготування конкретного спортсмена.

Основні види діяльності у процесі психологічного підготування:

1) оцінка теперішнього рівня психологічної підготованості (базова психодіагностика);

2) розробка індивідуальної програми впливів (програмування психологічного підготування);

3) організація зворотного зв'язку про стан спортсмена;

4) використання за необхідністю додаткових заходів (корекція);

5) створення адекватного психічного стану;

6) керування психічним станом спортсмена у змаганнях (секундування);

7) компенсація негативних наслідків (відновлення).

На етапі оцінки теперішнього рівня (базова психодіагностика) психологічного підготування на початку змагального циклу проводиться вивчення потенційних можливостей спортсмена, психічних станів та стійких переваг, які домінують, як у змагальній діяльності, так й у поведінці.

Оцінюються індивідуальні особливості нервової системи, когнітивних процесів – сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, психомоторної сфери, рівень володіння засобами психорегуляції, ступень розвитку властивостей характеру, в окремоті, мотивації та сфери витривалості та ін. Дані використовуються для визначення ступеню відновлення, індивідуального стилю тренувальної та змагальної діяльності, оптимального режиму та на-

прямку подальшої роботи з психологічного підготування, становляться початковим показником для оцінки ефективності подальшого підготування.

Головна задача – виявити слабкі боки спортсмена та визначити засоби їх усунування або компенсації.

Розробка індивідуальної програми впливів. Дані, які отримані у процесі базової діагностики, становляться обґрунтуванням комплексного впливу на спортсмена з метою досягнення його максимальної психологічної підготовленості до головних змагань. Заходи конкретизуються за формою, змістом та обсягом навантаження, оптимально розподіляються за усім циклом, у відповідності з змагальним календарем визначаються строки контрольних стартів (або діагностичних зрізів).

Розробляються конкретні завдання та вправи для розвитку потрібних психічних якостей. За необхідністю плануються індивідуальна робота зі спортсменом та групові заходи, наприклад для згуртування команди.

Головна задача – постановка подальших та теперішніх цілей змагального циклу та створення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена плану психологічного підготування.

Організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг та оперативна діагностика). Тренувальний процес спортсмена – це переважно одноманітна робота з великим фізичним навантаженням на протязі довгого часу, по цьому серед інших задач слід боротися з монотонністю та підтримувати оптимальну працездатність спортсмена. Різні незаплановані події порушують програму підготування, отже, можуть призвести до недостатньої підготованості у потрібний момент.

Спеціалізована оперативна діагностика може виявити змінення у стані спортсмена раніше ніж він сам відчує їх, по цьому не треба покладатися на його самопочуття.

Головна задача – організувати систематичну діагностику без суттєвого впливу на тренувальний режим.

Використання за необхідністю додаткових заходів (корекція). У ситуаціях перетренованості, міжособистісних і внутрішньо особистісних конфліктів та ін. потребується кардинальне змінення програми підготування, але частіше для компенсації буває достатньо ввести додаткові вправи, провести позачерговий сеанс релаксації або змінити ритуали поведінки.

При створенні цільових завдань для психологічного підготування слід враховувати задачі етапу та індивідуальні особливості спортсмена. Спрямованість цільових завдань може бути комплексною або тематичною: “на релаксацію”, “на корекцію”, “на мобілізацію” або “на розвиток психічних якостей”, “на регуляцію емоційної сфери”, “на керування мотивацією” та ін.

Створення адекватного психічного стану (настроювання). Про-

цес психологічного настроювання індивідуальний, у великої кількості ситуацій це є “професійним секретом” й спортсмена, й психолога. Слова або інтонація, міміка або жести, дії або їх відсутність – все може бути камертоном психіки. Важливим є не тільки день змагань, але й декілька попередніх.

Головна задача - створення індивідуального ритуалу предзмагальної поведінки, що є регламентованою послідовністю дій напередодні та на початку змагань.

Керування психічним станом спортсмена у змаганнях (секундування). У процесі змагань важливо, щоб спортсмен зміг сам об’єктивно оцінювати свій стан та використовувати засоби психорегуляції, для чого у процесі тренування створюються різноманітні екстремальні ситуації.

Головна задача – зберегти запланований рівень психічної та фізичної працездатності, а за необхідністю – використовувати резервні можливості організму.

Компенсація негативних наслідків (відновлення). На цьому етапі відбувається звільнення від негативної інформації та спогад, які пов’язані з невдатною спортивною діяльністю; відновлення нервово-психічної свіжості та бажання продовжувати тренування та виступи. Найбільш розповсюдженим та достатньо ефективним способом відновлення є переключення на іншу діяльність. Часто образа на суддю, прикрість поразки, пам’ять про травму або боязнь конкретного суперника нікуди не зникають, а витискуються у підсвідомості, звідки, у ключовий момент виступу наноситься удар.

Головна задача – на основі досвіду минулих виступів створити психологічні передумови подальшого удосконалення у новому змагальному циклі.

Таким чином, з завершенням змагань робота над психологічним станом спортсмена не закінчується. З кожним турніром, сезоном кількість негативних вражень накопичується, й по цьому до завершення спортивної кар’єри спортсмени бувають психічно виснажені.

# **Комплексная программа физической реабилитации мужчин после переломов пястных костей в условиях поликлиники**

Ван Ди

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Высокий травматизм костей кисти объясняется важной ее ролью как органа труда в бытовой, производственной и спортивной жизни человека. В связи со сложностью анатомического строения и тонко дифференцированной функции переломы костей кисти и пальцев часто сопровождаются значительными функциональными нарушениями: контрактурами в межфаланговых и пястно-фаланговых суставах, которые нарушают функции пальцевого захвата.

Для достижения максимального функционального результата в восстановительном лечении больных с повреждениями кисти необходимо включать весь арсенал средств физической реабилитации.

В связи с вышеизложенным целью нашей работы является обосновать необходимость использования комплексной программы физической реабилитации мужчин среднего возраста после переломов пястных костей кисти в постиммобилизационном периоде на поликлиническом этапе.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

На основе анализа современной литературы по данной проблеме охарактеризовать анатомио-физиологические особенности кисти.

Дать этиопатогенетическую и клиническую характеристику повреждений и заболеваний кисти и рассмотреть основные подходы к назначению средств физической реабилитации при переломах пястных костей кисти.

Разработать комплексную программу физической реабилитации для мужчин среднего возраста после переломов пястных костей кисти, включающую гидрокинезотерапию в форме активных движений для кисти, механотерапию для поврежденной кисти в сочетании с классическим массажем и парафиновыми аппликациями.

Оценить эффективность общепринятой и предложенной нами программы физической реабилитации больных после переломов пястных костей кисти на основе динамики некоторых показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Для оценки эффективности общепринятой и предложенной нами программы физической реабилитации на организм пострадавших нами были использованы следующие методики исследования:

- изучение и анализ источников литературы;

- изучение амбулаторных медицинских карт;
- клинические методы (анамнез, соматоскопия, пальпация и аускультация);
- инструментальные методы (пульсометрия, артериальная тонометрия, спирометрия, измерение объема цилиндрического пальцевого захвата, гониометрия лучезапястного и пястно-фаланговых суставов, кистевая динамометрия);
- функциональная проба Мартинэ-Кушелевского;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Полученные результаты исследований обрабатывались с помощью пакета «Описательная статистика» в системе Microsoft Excell–2000 с определением средней арифметической ( $\bar{X}$ ), ошибки средних величин (m), вероятности (p) и достоверности различий (t) показателей.

Обследования пострадавших проводились на базе поликлинического отделения № 2 городской клинической больницы № 1 г. Харькова. Под наблюдением находилось 21 мужчин в возрасте 40-45 лет, после закрытых переломов пястных костей кисти во втором постиммобилизационном периоде, которые были подразделены на 2 группы: основную (11 больных) и контрольную (10 больных) по полу, возрасту, диагнозу травмы, характеру повреждения, периода течения болезни и сопутствующей хронической патологии группы обследованных нами пострадавших мужчин были однородными.

При первичном обследовании пострадавшие обеих групп предъявляли жалобы на незначительные боли, усиливающиеся при движении в пальцах поврежденной кисти и на слабость поврежденной кисти. Сравнительный анализ показателей функционального состояния кардиореспираторной системы свидетельствовал об отсутствии достоверных различий между группами. Показатели ЧСС и АД соответствовали должным возрастным нормам. Выявлено незначительное снижение по сравнению с должными возрастными величинами жизненной емкости легких (ЖЕЛ), что объяснялось наличием у некоторых пострадавших мужчин обеих групп сопутствующих хронических заболеваний органов дыхания. Большой процент атипичных реакций сердечно-сосудистой системы свидетельствовал о недостаточной адаптации ее к дозированной физической нагрузке.

Сравнительный анализ опорно-двигательной системы позволил выявить значительное снижение объема активных движений в лучезапястном и пястно-фаланговых суставах и снижение силы мышц поврежденной кисти у больных обеих групп. Уменьшение объема пальцевого цилиндрического захвата поврежденной кистью указывало на наличие у больных обеих групп противоболевой установочной контрактуры в пястно-фаланговых суставах. Так пострадавшие обеих групп могли произвести захват пальца-

ми поврежденной кистью цилиндров объемов только 80-100 мм, а здоровой кистью – объемом значительно меньших – до 10 мм.

Выявленные нарушения опорно-двигательного аппарата предопределили модифицировать для больных основной группы программу физической реабилитации.

Мужчины контрольной группы занимались по общепринятой в травматологии программе физической реабилитации для больных после переломов костей кисти, а пострадавшие основной группы – по разработанной нами программе, с предложенной методикой занятия лечебной гимнастики:

- в подготовительной и заключительной частях занятия назначались дыхательные, общеразвивающие, корригирующие упражнения и упражнения в расслаблении только в ходьбе в медленном и среднем темпе;
- в основной части занятия проводилась гидрокинезотерапия в форме активных движений для кисти в воде, механотерапия кисти в воде и коррекция кисти специальным положением в воде;
- после занятий лечебной гимнастики назначался классический массаж кисти и парафиновые аппликации на кисть и предплечье.

После проведенного курса восстановительного лечения больных по различным программам физической реабилитации проведено повторное обследование пострадавших, которые отметили отсутствие болей в области перелома и значительное повышение объема движений пальцами и кистью поврежденной руки.

Анализ функционального состояния кардиореспираторной системы позволил выявить значительную экономизацию работы сердца и повышение адаптации сердечно-сосудистой системы к дозированной физической нагрузки у пострадавших мужчин основной группы по сравнению с контрольной. Значительно возросло количество нормотонических реакций у мужчин основной группы по сравнению с контрольной.

Сравнительный анализ показателей опорно-двигательного аппарата указывал на достоверно большое увеличение объема активных движений в лучезапястном и пястнофаланговых суставах поврежденной руки, достоверно большее увеличение силы мышц кисти и объема пальцевого цилиндрического захвата поврежденной кистью у пострадавших мужчин основной группы по сравнению с аналогичными показателями мужчин контрольной группы.

Необходимо подчеркнуть, что показатели функции опорно-двигательного аппарата, особенно объемы активных движений в суставах кисти и объем цилиндрического пальцевого захвата поврежденной кистью у мужчин основной группы практически приближались к нормальным или должным показателям здоровой кисти.

Таким образом, проведенный курс реабилитации пострадавших муж-

чин после переломов пястных костей по различным программам оказал положительное воздействие на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы больных основной группы и значительное улучшение нарушенной функции поврежденной кисти у больных обеих групп, однако более выраженными эти положительные сдвиги отмечены у мужчин основной группы.

Список использованной литературы

1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / Л.П. Гребова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура – М.: Владос, 1999. – С. 280-356.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: видання друге, переробл. та доповн. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.112–219.
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. – К.: Олимпийская литература, 2007. – С. 224-264.

## **Инваспорт в физическом воспитании молодежи с ограниченными функциональными возможностями**

Воронянская Л.К., Олейник Н.А., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Важнейшим показателем социально-ориентированной политики любого государства является его отношение к решению проблем инвалидности. На протяжении многих лет политика в отношении инвалидов изменялась. Она прошла путь от обычного ухода за инвалидами до предоставления инвалидам равных со всеми гражданами возможностей участия в экономической, политической, спортивной и социальной сферах жизни общества.

В Украине предпринимаются меры, направленные на осуществление комплексного подхода к решению проблем инвалидности. Идет активная работа по созданию правовой базы социальной защиты и реабилитации инвалидов. В марте 1991 года был введен в действие Закон «Об основах социальной защиты инвалидов в Украине», который предусматривает их гарантии в экономической, политической, спортивной и социальной сферах жизни общества. До 2006 года отсутствовала единая Концепция и государственная программа реабилитации инвалидности. Принятый в 2005 г. Закон «О реабилитации инвалидов в Украине» послужил началом разработки Государственной программы реабилитации. Постановлением правительства от 08 декабря 2006 года №1686 утверждена Государственная типовая программа реабилитации инвалидов. Этим документом установлен гарантированный государством перечень услуг медицинской психолого-педагогической физической профессиональной трудовой, физкультурно-

спортивной, бытовой и социальной реабилитации, технических и других средств реабилитации.

Государственная национальная программа «Образование» («Украина XXI столетия») направлена на реформирование системы образования в Украине с учетом решения проблем детей инвалидов. Так, при разработке учебно-профессиональных программ высшего образования по определенным профессиональным направлениям, обязательными становятся такие предметы как основы психологии и педагогики, физическое воспитание, социология, которые предусматривает обучение студентов-инвалидов во всех высших учебных заведениях.

Актуальной проблемой Государственной программы реабилитации инвалидов является организация и проведение физического воспитания молодежи. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта определяет тесную связь физической культуры с медициной. Использование комплексов физических занятий проводится с учетом возраста, пола и вида патологии студента. В настоящее время более 80% студентов имеют различные виды нарушений в состоянии здоровья. При этом половина из них имеют неудовлетворительную физическую подготовку. За последние годы на 40% увеличилось количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Эта тревожная тенденция вызывает необходимость в повышении качества оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов с ограниченными функциональными возможностями. Поэтому возникла необходимость в расширении и усовершенствовании сети спортивных клубов для инвалидов.

Формирование спортивного движения спортсменов инвалидов в Украине берет начало с 1989 года. Именно в это время начали создаваться физкультурно-спортивные и оздоровительные клубы инвалидов. В дальнейшем эти общественные объединения стали основой для создания национальных Федераций спорта инвалидов с разными видами патологий.

Общественность инвалидов активно боролась за признание государством социальной значимости физкультурно-спортивного движения и необходимости ответной государственной поддержки. Благодаря усилиям общественных организаций инвалидов произошел стремительный взлет массового спорта инвалидов. В Украине была основана деятельность уникальной и пока что единственной в мире государственной системы физической культуры и спорта инвалидов - «Инваспорт».

В 1993 году решением правительства Украины были созданы Украинский центр физической культуры и спорта инвалидов «Инваспорт» и его 27 региональных отделений, которые обеспечивают внедрение в жизнь государственной политики по вопросам физической культуры и спорта инвалидов в Украине. Сегодня действуют 72 подразделения региональных центров

Инваспорта в городах и районах Украины. В стране действует около ста физкультурно-спортивных клубов инвалидов. Открыто 26 детских и юношеских спортивных школ для инвалидов. Такая разветвленная система физической культуры для инвалидов позволяет осуществлять широкий охват людей с физическими недостатками, которые стремятся заниматься спортом.

В Украине ежегодно проводятся Всеукраинские игры для студентов инвалидов. Основная задача игр – привлечение студентов, которые обучаются в вузах к активной спортивной жизни, чтобы спорт стал для них обычным явлением, которое позволит лучше познать мир, общество, находить новых друзей, проходить социально психологическую реабилитацию.

Инициатором этих спортивных игр был Университет «Украина», который предложил ежегодно проводить спартакиады для студентов, в том числе и для студентов инвалидов. Руководство университета обратилось к Комитету с физической культуры Министерства образования и науки Украины и Национальный Комитет спорта инвалидов Украины с просьбой поддержать инициативу Университета, мотивируя тем, что с каждым годом растет количество молодежи среди инвалидов, нуждающейся в физическом воспитании. Была разработана программа, в состав которой вошли и паралимпийские виды спорта. Национальный Комитет спорта инвалидов Украины – носитель параолимпийского движения в Украине и высший орган, координирующий деятельность общественного спортивного движения инвалидов, в состав которого входят четыре национальные Федерации спорта инвалидов с различными патологиями (с недостатком зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллекта.)

Все большее внимание в современном обществе уделяется спорту инвалидов. Спортивная жизнь – это достижение наивысших результатов с постоянным использованием физических нагрузок, которые позволяют забыть человеку с ограниченными функциональными возможностями о его «недугах». Параолимпийское движение доказало, что спорт не является прерогативой только здоровых людей. Результаты параолимпийских олимпиад свидетельствуют - спортсмены-инвалиды Украины являются достойными членами параолимпийского движения.

Литература

1. Закон України « Про реабілітацію інвалідів в Україні». - № 2961-IV від 06.10.2005р.
2. Николаева Л.Ф. Пути развития реабилитационного направления в здравоохранении / Л.Ф.Николаева // Вопр. курортологии, физиотерапия и леч. физ. культуры. – 1989. - № 1. – С. 1 – 6.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 8 грудня 2006 року № 1686 « про Державну типову програму реабілітації інвалідів.
4. Дукач Л.М., Пасічна О.Ю. Історія розвитку параолімпійського руху / Л.М. Дукач, О.Ю. Пасічна // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю українського державного науково-дослідного інституту медико-соціальних проблем інвалідності. – 2005. – Дніпропетровськ «Пороги» - С 268 – 271.
5. П'ятилетов К. «На старт студенти-інваліди» / П'ятилетов К. // Соціальне партнерство. – 2007. - № 5-6 – С 64-65.

# **Особливості розвитку інтересу до занять фізичним вихованням та спортом у студентів висших навчальних закладів**

Герасимова І.М., викладач вищої категорії

*Дніпродзержинський енергетичний технікум*

З розвитком науково-технічного прогресу рухова діяльність людини починає обмежуватися (комп'ютеризація багатьох сфер діяльності людини, як в побуті так і під час праці та відпочинку). Також в даний час з'явився цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень біологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зросла схильність людини різноманітним стресовим факторам. Особливо це явище впливає на молодь. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти заняття фізичною культурою і спортом, тому кожна людина повинна усвідомлювати першорядну необхідність руху [1,2].

Багато дослідників в області фізичної культури і здоров'я, припускають, що є всі підстави говорити про те, що більшість людей не знають щирого значення руху. Багато хто думають, що це важливо головним чином для гарної постави і красивої мускулатури. Про здоров'я люди думають найменше і зовсім мало знають про роль обсягу рухової активності. Цей недолік у знаннях торкається сфери загальної культури людини. Важливо пояснити, що обмеження руху необхідно компенсувати свідомими заняттями спортом. В університетах, клубах, секціях на заняттях фізичною культурою інформація повинна надаватися не лише у виді пропаганди «спорт – це добре», а з поясненням у доступній формі фізіологічної ролі руху [2]. Тому викладачі та тренери по видах спорту повинні через педагогічний процес, яким є фізичне виховання, спрямовувати молодь на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчати її основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної майбутньої професійної діяльності.

Викладачам, які працюють із студентами необхідно постійно підтримувати інтерес до занять фізичними вправами та спортом через виникнення, розвиток та закріплення пізнавального інтересу, роз'яснення мотивацій, які залежать від певних умов. Одна із них – збудження у молодих людей потрібних емоцій. Кращім засобом для цього є зацікавленість (часта зміна діяльності, різноманітність форм та методів керівництва, індивідуалізація учбово-тренувальних занять), якій завжди властиві раптовість і новизна.

Друга умова – постановка мети і рівняння на кращих. Рекомендується

ставити в приклад кращих спортсменів групи, курсу, факультету, навчального закладу, спортивного клубу. Свої докази можна підкріпити аргументом: ніщо так не стимулює гармонійного розвитку, не доводить фізичну красу людини до досконалості, як фізкультура та спорт.

Кожне заняття з фізичного виховання, кожне тренування повинні чітко відповідати навчальній програмі та бути цілеспрямованим. Розглянемо комплекс психолого-педагогічних умов стимулювання активності студентів на прикладі виконання програми з гімнастики. Основними формами розвитку інтересу до цього виду спорту є розповідь, бесіда про історію розвитку гімнастики, про нові технології у гімнастиці, які прийшли з науково-технічним прогресом (наприклад, фітнес технології), про життя видатних людей, великих спортсменів, які займались цим видом спорту, доповіді студентів, випуск тематичних газет, плакатів. Так, перед вивченням гімнастичних вправ студенти повинні перш за все відповісти на ряд запитань (з яких основних елементів складається комбінація, які підготовчі вправи потрібно навчитись виконувати до виконання всієї комбінації), назвати елементи комбінацій або запропонувати порядок виконання складених самостійно комплексів для розвитку гнучкості або сили. Далі студентам доручається підготувати доповідь на тему: «Методика складання та проведення комплексів загально розвиваючих вправ з гімнастики». [3,4].

Викладач повинен так організувати заняття, щоб студенти самостійно вказали на допущені ними помилки (неповна амплітуда рухів та махів, неправильне приземлення, неточні повороти, втрата рівноваги, запізнілий ривок руками, невиконання окремих елементів і сполучень). Для закріплення інтересу слід цілеспрямовано давати індивідуальні і групові завдання: виконання їх створює сприятливі умови для взаємодопомоги (виконання страховки) та взаємоконтролю (студенти коментують помилки один одного, звертають увагу на причини виникнення помилок під час виконання елемента або сполучення). На заняттях необхідно частіше застосовувати коментування вправ - вміти поєднувати розповідь і демонстрацію. Необхідно розділити студентів для виконання завдань на декілька невеликих груп, пам'ятаючи про те, що малими групами на занятті чи тренуванні легше керувати.

Також важливу роль у закріпленні інтересу щодо виконання того чи іншого виду фізичних вправ відіграє і позитивно налаштований стан нервової системи студента, його емоційне піднесення через заняття у спортивному залі, який відповідає сучасним вимогам у спорті, має сучасне обладнання та інвентар.

Продуктивність заняття чи тренування зумовлена і раціональним розподілом часу на підготовку та проведення. Джерела економії часу:

- 1) своєчасна підготовка спортивного залу, спортмайданчика, необхідних знарядь та інвентарю до заняття, враховуючи його основну мету та конкретні завдання;

- 2) своєчасна підготовка студентів до заняття;
- 3) коротке та суттєве пояснення нового матеріалу;
- 4) раціональне число повторень кожної вправи.
- 5) збільшення щільності заняття під час розучування та вдосконалення.

б) вправ шляхом ділення на групи на 3-4 та більш підгруп, використання колового методу тренування.

Така організація навчального процесу забезпечує розвиток та закріплення інтересу, сприяє формуванню потреби в заняттях фізичною культурою. Дуже важливе цільове спрямування методів і прийомів виховання та індивідуальних особливостей, рівня розвитку студентів, їх спортивної підготовки. Так, метод практичного переконання можна застосувати як у навчальній, так і в позанавчальній роботі для конкретизації цілей та стимулювання (інструкції, вимоги, подяка ) активізують розумову та фізичну діяльність молоді, що опановує фізичні вправи.

В оволодінні такими якостями, як сила, спритність, витривалість, спортсмен бачить шлях до самоствердження в колективі. Тренер, педагог повинен використати це як стимул до фізичного вдосконалення студентів, орієнтувати їх на позитивний приклад товариша, викладача, видатних спортсменів, вказати засоби досягнення мети занять у спортивних секціях. Підхід тут повинен бути суто індивідуальний: одних можна захопити громадською роботою – виконання обов'язків судді (під час організації та проведення змагання) або інструктора-методиста на заняттях групи ЗФП, в спортивних секціях, других – туристичними походами, третіх включити до групи, яка відповідає за організацію фізкультурних свят, зустрічей з провідними спортсменами або спортсменами-ветеранами. Треба враховувати, що студентська молодь із задоволенням займається тими видами спорту, які їй більш доступні, які є у цей час найбільш популярними, де вона може розкрити свої здібності [4].

### **Висновок.**

Інтерес до активного способу життя, до занять фізкультурою та спортом, дотримання режиму змагань, наполегливість у досягненні перспективної мети виховуються тривалою, науково обґрунтованою, ретельною роботою і насамперед викладача, бо він є головний приклад для своїх вихованців.

Список літератури:

1. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. М: Наука, 1982.-270с.
2. Ведмеденко Б.Ф., Кубасов В.І. Методичні рекомендації по розвитку і закріпленню у студентів технічного ВУЗу інтересу до занять фізичною культурою та спортом. – К., 1993. – С. 14-32.
3. Головіна Л.Л., Копилов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. «Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається», Шуя, 1996, с. 24.
4. Стасюк Р.М., Востоцкая І.Ф., Осипова І.Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Каренка.

# **Информационное обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре для студентов и школьников**

Гринь Л.В., Козин А.В.

*Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко*

*Харьковская общеобразовательная средняя школа № 38*

В настоящее время все большую актуальность приобретает возможность широкого доступа к информации по программам самостоятельных занятий физической культурой, представленной с сети интернет. Наиболее актуальна данная проблема для студентов и школьников, поскольку именно в молодом возрасте активизируется, а у многих - появляется желание хорошо выглядеть, быть привлекательным, здоровым, сильным.

Далеко не всегда потребности молодых людей в занятиях физкультурой удовлетворяются путем организованных форм занятий физическими упражнениями в системе физического воспитания студентов и школьников. Поэтому многие молодые люди пытаются заниматься самостоятельно, ищут подходящие клубы, тренажерные залы, фитнес-центры и т.д. Подбор физических упражнений согласно индивидуальным особенностям молодых людей является ответственной и серьезной задачей, и далеко не всегда для этой цели удается найти грамотного инструктора. Поэтому многие пытаются заниматься самостоятельно, обращаясь за поиском информации к сети интернет.

С чего же начать молодым людям, желающим самостоятельно заниматься физическими упражнениями и на каких сайтах можно пучить необходимую информацию?

С точки зрения физиологии, для создания надежной базы физической подготовленности начинать следует с развития аэробных возможностей, т.е. выносливости. Это необходимо для развития основных систем энергообеспечения организма – сердечно-сосудистой и дыхательной.

Для этих целей лучше всего подходят циклические упражнения – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи.

Информацию о построении индивидуальных занятий по беговым тренировкам можно получить на следующих сайтах:

[http://www.100let.net/2\\_4metodi\\_trenirovki\\_bega.htm](http://www.100let.net/2_4metodi_trenirovki_bega.htm)

<http://neboley.com.ua/ru/ukraine/2010/01/31/41990.html>

<http://www.myjane.ru/articles/text/?id=6789>

<http://donbass.ua/news/health/2010/03/19/ozdorovitelnyi-beg-vylechit-depressiju-ukrepit-serdce-i-immunitet.html>

Авторы указанных сайтов отмечают, что оздоровительный бег это – проверенный путь к здоровью. На фоне современных тренажеров и десятка разновидностей фитнеса обычный бег выглядит скромно и традиционно. Но в вопросе сохранения и укрепления здоровья обычный бег даст фору в сто очков большинству модных направлений фитнеса.

За простотой (тяжело найти оздоровительную процедуру проще, чем бег) скрывается огромный потенциал, способный решить разнообразные проблемы, начиная от нормализации давления и заканчивая улучшением состояния суставов.

Преимущество бега заключается в том, что режим занятий можно подобрать практически для любого человека. Индивидуальный подход – это основное правило, с которого надо начинать беговые тренировки.

В зависимости от поставленных целей бегать можно как утром, так и вечером.

Утренний бег служит оптимальным вариантом пробуждения всего организма (от скелетной мускулатуры до логического ума), это наилучший способ стимуляции пищеварительной системы к завтраку (на заметку тем, кто страдает отсутствием аппетита по утрам).

Вечерний бег – это оптимальный способ избавиться от напряжения трудового дня, расслабиться, подзарядиться энергией. Для многих людей это может быть удобным способом избавиться от вечернего обжорства и приобрести при этом здоровый и крепкий сон.

Рекомендуемая продолжительность одной беговой тренировки составляет как минимум 30 минут. Для оздоровления организма важную роль играет продолжительность бега, а не преодолеваемое расстояние за отведенное на бег время. Это важно вот по какой причине – энергия в организме циркулирует по кругу и примерно за 28–30 минут проходит полный оборот, стимулируя все органы и системы человека.

Бег в течение меньшего времени не будет настолько полезен, так как организм не успевает положительно отреагировать на внешнюю нагрузку. Бег длительностью более 60 минут для большинства людей будет слишком тяжёлым испытанием (если, конечно, человек не готовится к марафону) и будет угнетать все функции и системы человека. Самая оптимальная продолжительность бега - 30–45 минут.

На указанных сайтах можно найти и ряд другой информации относительно методики занятий оздоровительным бегом.

Если же кому-то больше нравится, например, плавать, то рекомендации по индивидуальным занятиям плаванием можно найти здесь:

<http://belswimming.com/>  
[http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/ozdorovitelnoe\\_plavanie\\_v\\_bassejne.html](http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/ozdorovitelnoe_plavanie_v_bassejne.html)

<http://www.rusmedserver.ru/med/osteo/36.html>

Статьи, приведенные на данных сайтах, знакомят с азами оздоровительного плавания. В них также указывается на то, что плавание способствует нормализации функций позвоночника, суставов, укрепляет иммунитет.

А вот информация для любителей катаний на велосипеде:

<http://www.bestfitnes.ru/rolling.html>

[http://www.bike-repair.ru/Choose\\_equip.htm](http://www.bike-repair.ru/Choose_equip.htm)

<http://www.velokat.ru/health.html>

Катание на велосипеде – более дорогостоящий в плане экипировки вид спорта, чем, скажем, ходьба или бег трусцой, но он отлично подходит для того, чтобы тренировать выносливость, не нагружая суставы.

Кроме того, он укрепляет мускулатуру ног, живота, ягодиц, таза и ступней и улучшает чувство равновесия.

Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество жиров, уменьшаются жировые отложения в области бёдер. В этом случае, велосипедные прогулки должны стать регулярными и продолжительностью не менее сорока пяти минут. Даже для глаз езда на велосипеде очень полезна – глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу, тем самым снижая риск возникновения близорукости.

Освоив азы циклических упражнений, можно переходить к скоростным тренировкам, развивая быстроту и анаэробную выносливость.

Помимо развития физических качеств, многих молодых людей интересует целенаправленное воздействие на определенные группы мышц для формирования красивого телосложения. Информация о том, как целенаправленно развивать определенные группы мышц, находится на сайтах, посвященных фитнесу и бодибилдингу:

<http://fatalenergy.com.ru/>

<http://www.fittoday.ru/>

<http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p4.php>

<http://xage.ru/comments.php?id=4104>

На указанных сайтах приведены упражнения, которые можно выполнять не только в современных дорогостоящих тренажерных залах, но и у себя дома. К одному из таких упражнений относится, например, классическое «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» или «отжимание», «жим наоборот», как еще называют это упражнение. Авторы статей, приведенных на данных сайтах, указывают на то, что необходимого эффекта можно

добиться с помощью самых простых упражнений.

Однако, следует заметить, что в настоящее время назрела необходимость создания информационного ресурса, на котором бы желающие заниматься физкультурой самостоятельно, могли бы найти для себя соответствующие программы тренировок.

Разработка такого информационного ресурса является задачей наших будущих исследований.

Литература:

1. Довбыш В. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студентов - дополнительная двигательная активность для развития физических качеств и укрепления здоровья / Довбыш В. И., Баранец П. А., Онищенко В. С. // Физическое воспитание студентов. - Х., 2009. -N1. - С.65-71.
2. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и республики Беларусь / С.С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Х., 2001. — N 18. — С. 51-59.
3. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой / С.С. Ермаков // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. — Х., 2002. — N 2. — С. 86-91.
4. Єрмаков С.С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С.С. Єрмаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І.Вернадського. — 2002. — Вип. 8. — С. 272-280.
5. Козина Ж.Л. Стимуляция самостоятельной творческой и научной работы студентов как один из основных элементов построения учебного процесса по болонской системе / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. - №8. С.58-62.

## **Применение фитболов на занятиях по специализации «Атлетическая гимнастика» на начальном уровне физической подготовки студентов вузов**

Довбыш В.И.

Сидоренко Г. М.

*Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина*

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

После прохождения медицинского осмотра студенты первых курсов распределяются в группы специализации по видам спорта. Атлетическая гимнастика является одним из основных направлений двигательной активности при организации занятий по физическому воспитанию. Основная функция занятий атлетической гимнастикой на начальном уровне заключена в создании общего фундамента подготовки, предпосылок для установления хорошей физической формы. Главное — это вовлечение студента в активную работу, повышение уровня его функционального состояния и улучшение здоровья. При составлении комплексов упражнений в это время особое внимание уделяется общеобразовательному моменту, который

позволяет студентам обогащать свой двигательный опыт, приобретать умение управлять своими движениями в любом ритме, с различной скоростью и степенью напряжения, формировать и совершенствовать навыки выполнения отдельных компонентов или законченных двигательных действий, развивать координацию. Студенты должны хорошо освоить технику движений при выполнении упражнений, повысить уровень гибкости, укрепить мышечную систему, создать базовый уровень выносливости и т. п. Необходимо ориентироваться на относительно простые упражнения, не использовать предельного темпа их выполнения, паузы между упражнениями должны обеспечивать полноценное восстановление. Для этой цели подходят фитболы. Упражнения с мячом задействуют так много мышц, что кровяное давление занимающегося остается высоким на протяжении всей тренировки, а сама тренировка проходит интенсивнее, чем обычно. Укрепляется сердечная мышца, улучшается работа по кровоснабжению всех органов тела. Когда нагрузку получает одна группа мышц, другая помогает поддерживать равновесие. Таким образом, быстрее повышается мышечный тонус организма. Фитбол помогает развивать гибкость. С помощью мяча выполняются эффективные упражнения на растягивания мышц спины и живота. Мяч позволяет задействовать самые глубокие мышцы пресса.

С первого практического занятия необходимо выполнять базовые упражнения, способствующие наиболее эффективному воздействию на человеческий организм и нагружающие большой массив мускулатуры. Они являются основными для наращивания мышц. Попутно в работу включаются скрытые резервы организма: ровно выстраивается позвоночник, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц, в том числе и пассивные. Занятия включают в себя также упражнения на растягивание мышц, в том числе – удержание различных положений тела на мяче в течение непродолжительного времени.

В тренировочном процессе важно соблюдать баланс и равномерно распределять нагрузку на все группы мышц.

### **Примерный комплекс с базовыми упражнениями для всех групп мышц**

#### Верхняя часть тела

1. *Пережат мяча.* И. п. – стойка на коленях, кисти прямых рук впереди на мяче. Перекатить мяч вперед до упора на предплечья (спина прямая). Вернуться в и. п., перекатывая мяч обратно. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

2. *Пережат мяча.* И. п. — упор лежа согнувшись, живот на мяче, ноги прямые, пальцы ног на полу, руки под прямым углом к полу. Перекатить мяч, шагая вперед на руках до упора голеностопами на мяч. Вернуться в и. п., шагая на руках в обратном направлении. Выполнить 2-3 подхода по

8-12 раз.

### Средняя часть тела

3. *Отжимания*. И. п. – упор лежа, бедра на мяче, стопы сокращены. Плечи, таз, колени и пятки составляют прямую линию (для фиксированного положения тела необходимо напрячь мышцы спины, пресса и ног). Согнуть руки в локтях, выпрямить. Выполнить 2-3 подхода по 8-12 раз.

4. *Повороты туловища*. И. п. – лежа спиной на мяче, ноги согнуты в коленях врозь, прямые руки впереди, кисти соединены. Повернуть туловище влево до параллели с полом. Задержаться в этом положении на 2-3 сек. Вернуться в и. п. Выполнить 2-3 подхода по 8-12 раз в каждую сторону.

5. *Скручивание*. И. п. – лежа спиной на мяче, ноги согнуты в коленях врозь, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища вверх. Задержаться в этом положении на 2-3 сек. Вернуться в и. п. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

6. *Гиперэкстензия*. И. п. – лежа животом на мяче согнувшись, прямые ноги широко врозь, стопы в упоре на пальцы ног, руки вверх. Поднять туловище вверх, соединяя лопатки, руки согнуть в стороны. Вернуться в и. п. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

7. *Обратная экстензия*. И. п. — упор лежа согнувшись, живот на мяче, ноги прямые, пальцы ног на полу, руки под прямым углом к полу. Подъем ног до прямой линии с туловищем. Удержать это положение 10-15 сек. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

### Нижняя часть тела

8. *Махи ногами*. И. п. – упор лежа, живот на мяче, ноги согнуты в коленях врозь. Махи согнутыми ногами вверх поочередно. Выполнить 2-3 подхода по 8-12 раз на каждую ногу.

9. *Перекаты мяча*. И. п. – «обратный мостик», левая нога голеноостопом на мяче, правая прямая вверх, пальцы ног натянуты, руки вдоль туловища, туловище прямое. Перекаты мяча левой ногой вперед-назад, вправо-влево в течение 15-20 сек. Повторить то же правой ногой.

10. *Приседания*. И. п. – «мостик» на мяче, руки в стороны. Присесть, руки вперед. Вернуться в и. п. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

11. *Приседания*. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч прижат спиной к стене, руки на поясе. Приседания с перекатом мяча по стене до уровня, когда бедра будут параллельны полу. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

Современные методы и средства силовой тренировки (применение базовых упражнений с фитболами в подготовительном периоде подготовки) оказывают исключительно интенсивное воздействие на организм занимающегося. Под влиянием занятий по этой программе произошли положительные изменения физической подготовленности студентов.

# **Влияние анаэробной нагрузки на сенсомоторные показатели квалифицированных спортсменов-каратистов**

\*Дунец-Лесько А.В., \*Вовканич Л.С., \*Богдан И.О., \*\*Яремчук Ю.Я.,  
\*Вишневецкий С.М.

*\*Львовский государственный университет физической культуры*

*\*\*Львовский национальный университет им. Ив. Франка*

Современный спорт предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсменов. Большое значение для обеспечения эффективной соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных единоборствах играют сенсомоторные качества [2, 4, 5, 7].

Эффективность технических приемов в каратэ зависит от скоростно-силовых и сенсомоторных качеств. Во время соревновательных упражнений в каратэ спортсмен попадает в условия высокого психического напряжения и эмоционального возбуждения. С повышением квалификации спортсменов возрастают требования к скорости и точности согласованности действий, а также к стойкости отвлекающих факторов в условиях ведения поединка (В.С. Кузнецов, С.С. Кузнецов, 1979).

*Цель нашего исследования* заключалась в том, чтобы проанализировать показатели сенсомоторных реакций в состоянии покоя и под влиянием 30-ти секундного теста Уингейта.

Оценивание сенсомоторных реакций осуществляли с помощью компьютерной программы Effecton 2006. В состоянии покоя выполняли тестирование таких сенсомоторных показателей: скорость простой и сложной зрительно-моторной реакции (СПР и ССР), точность реакции на движущийся объект (РДО), теппинг-тест, распределение и объем внимания (таблицы Шульте).

30-ти секундный тест Уингейта выполнялся с помощью программно-аппаратного комплекса на базе велоэргометра ВЭ-02 [1]. Тест состоял из одной нагрузки продолжительностью 30 с и мощностью 3,5 Вт/кг (Дж.Д. Мак-Дуглас и др., 1998; О. Inbar, О. Bar-or, J. Skinner, 1996).

Исследования проводились на базе кафедры анатомии и физиологии Львовского государственного университета физической культуры. В обследовании принимало участие 10 квалифицированных спортсменов-каратистов (1 р. - МС). Регистрацию сенсомоторных показателей осуществляли в состоянии покоя, после завершения 30-ти секундного теста Уингейта и на 5-й минуте восстановления.

Во время исследования сенсомоторных функций квалифицированных спортсменов-каратистов в состоянии покоя было установлено, что СПР

в среднем составляла  $271,6 \pm 19,0$  мс, что отвечает средним нормативным значениям для нетренированных лиц [3]. Этот показатель фактически соответствует величине СПР для спортсменов циклических видов спорта (240-268 мс), сложнокоординационных видов спорта (240-260 мс) и представителей единоборств (240-255 мс) [6].

Значение ССР спортсменов-каратистов в покое колебалось в пределах 275-345 мс. Полученный показатель был значительно лучшим от показателей для спортсменов-велосипедистов (456 мс), гимнастов (402 мс), фехтовальщиков (428 мс), дзюдоистов (437 мс) и тхеквондистов (425 мс) [6]. Полученное нами высокое значение ССР может быть результатом адаптивных изменений нервной системы каратистов вследствие спортивной деятельности.

Среднее значение РДО спортсменов-каратистов в состоянии покоя составляло  $55,4 \pm 10,3$  мс, что на 25-30% ниже нормативного значения для нетренированных лиц [3]. По данным В. Ягелло, Г. Коробейникова (2007) этот показатель фактически соответствует значению РДО для дзюдоистов.

Тип нервной системы, силу и подвижность нервных процессов оценивали с помощью 120-ти секундного теппинг-теста. Полученная величина динамической трудоспособности составляла  $338,1 \pm 71,9$ , а лабильность двигательного аппарата -  $7,5 \pm 1,3$ . Такое значение динамической трудоспособности свидетельствует о достаточно высокой силе нервных процессов, хотя в группе наблюдались значительные индивидуальные колебания. В обследованных спортсменов-каратистов наблюдается высокая подвижность нервных процессов, о чем свидетельствует стабильность количества нажатий за первые 10 с.

Распределение и объем внимания определяли с помощью таблиц Шульте. Обследованная группа каратистов имела концентрацию внимания на достаточном уровне, поскольку среднее время прохождения каждой таблицы находилось в пределах  $50,5 \pm 13,6$  с.

Нами, выявленное достоверное ( $F=7,299$ ;  $P=0,015$ ) увеличение СПР и РДО квалифицированных каратистов после 30-ти секундного теста Уингейта (табл. 1). Эти изменения сохранялись также и на 5-й минуте восстановления ( $F=8,157$ ;  $P=0,015$ ). У некоторых спортсменов показатель СПР на 5-й минуте восстановления даже ухудшался.

Таким образом, значительные скоростно-силовые нагрузки могут вызвать ухудшение временных показателей анализа зрительной информации спортсменов-каратистов. Этот показатель может использоваться в качестве критерия их функционального состояния. Полученные величины могут свидетельствовать о неодинаковой стойкости процессов анализа сенсорной информации у этих спортсменов к скоростно-силовым нагрузкам, что может служить предпосылкой индивидуализации тренировочного процесса.

Таблица 1

*Изменение сенсомоторных показателей квалифицированных спортсменов-каратистов под действием теста Уингейта (n=10)*

Показ.	Состояние покоя	Тест Уингейта	
		Сразу после теста	5 мин восстановления
СПР, мс (M±m)	271,6±19,0	303,6±26,3*	350,6±83,7*
РДО, мс (M±m)	55,4±10,3	68,4±25,7*	53,5±10,3*

Примечание: \* - различие по отношению к состоянию покоя достоверное.

По полученным данным можно сделать вывод, что 30-ти секундный тест Уингейта, который базируется на нагрузках скоростно-силового характера, позволил выявить индивидуальную стойкость процессов анализа сенсорной информации под влиянием анаэробных нагрузок. Поскольку анаэробные нагрузки характерны для этого вида спорта, то данный тест можно внедрить в систему комплексного контроля функциональной подготовленности спортсменов-каратистов.

Список литературы:

1. Вовканич Л. С. Перспективи використання програмно-апаратного комплексу на базі велоергометра ВЭ02 при проведенні короткочасних анаэробних тестів / Л. С. Вовканич, А. П. Власов, Н. А. Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2008. – Т. 3. – С. 40-46.
2. Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Г. В. Россоха, Л. Д. Коняєва [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 5. – С. 35-41.
3. Зв'язок стану психофізіологічних функцій людини та її здатності до орієнтації в просторі та часі за різних умов відповідальності за результати діяльності / М. Ю. Макарчук, Л. В. Чікіна, П. І. Ярчук [та ін.] // Фізика живого. – 2009. – Т. 17, № 1. – С. 185-192.
4. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 33-36.
5. Макаренко М. В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 105-109.
6. Психофізіологічні функції висококваліфікованих спортсменів різної спеціалізації / Г. Коробейніков, К. Вернидуб, Г. Россоха [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, Т. 1. – С. 62-66.
7. Юй Шань Особенности проявления различных видов реакции у спортсменов, занимающихся тхэквондо / Юй Шань // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 159-167.

# **Повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса в связи с изменением правил соревнований в вольной борьбе**

Езан Виктор Григорьевич, доцент кафедры единоборств

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Борьба, как вид единоборства, представляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, прежде всего к функциональной.

Актуальность этого вопроса вызвана тем, что в настоящее время постоянно наблюдается тенденция к уменьшению времени схваток и правила соревнований предъявляют ряд требований, направленных на активизацию соревновательных схваток борцов.

С введением последних изменений правил соревнований возросла роль функциональной подготовленности борца, так как он должен проводить схватки в активном стиле от начала до конца, в каждом периоде, полностью выкладываясь. Даже незначительная пассивность, особенно в условиях субъективного судейства, может привести к поражению. Поэтому система подготовки борцов должна совершенствоваться на качественно основе и при значительной интенсификации учебно-тренировочного процесса.

В ходе работы необходимо было решить две задачи: разработать методику оценки тренировочной и соревновательной деятельности борцов; обосновать практические рекомендации, направленные на интенсификацию учебно-тренировочного процесса.

Необходимость разработки методики вызвана тем, что вопрос оценки тренировочной и соревновательной деятельности вызван изменением правил соревнований по вольной борьбе. Интенсивность деятельности борца оценивается числом выполненных приемов, соотношением числа реальных попыток и числа выполненных действий, которые оценены судьями, и числа приемов в единицу времени.

При разработке методики оценки двигательной деятельности борца исходим из того, что действия борцов в соревновательных схватках классифицированы как активные и пассивные. С целью выявления этих действий был проведен опрос ведущих тренеров и судей Украины, а также высококвалифицированных спортсменов.

Обработка полученных данных показала, в настоящее время наряду с приемами атакующими (переводы, сбивания, сваливания, броски) контр-приемами и прочими активными действиями относятся реальные попытки выполнить приемы, территориальное преимущество, перемещение по коврику вперед и в стороны, захваты и перехваты с целью выполнения приемов,

а также способы тактической подготовки действия (выведение из равновесия, повторная атака, угроза и др.).

В настоящее время в связи с сокращением времени соревновательных поединков, усложняется подготовка и выполнение сложных технических действий, которые требуют тщательной тактической подготовки для их выполнения, а также любой выход за ковер в стойке оценивается проигрышем одного балла. Все эти изменения в правилах соревнований стали объединять технику вольной борьбы. Но названные выше элементы техники необходимо тщательно изучать, так как они способствуют не только достижению преимущества над спортсменом, но и формируют активный, наступательный стиль ведения схваток борцами.

Пассивными действиями считаются уклонение от атак, сковывание и отталкивание противника, отступление, выжидание, защита, удержание захвата и т.д.

Второй этап в разработке методики – это регистрация временных параметров упомянутых элементов борцовской схватки. Она дает ценную информацию о структуре интенсивности поединка, о соотношениях активных и пассивных действий.

Анализ полученных данных подтвердил, что многие борцы не владеют современным стилем ведения поединка, не могут использовать потенциальные возможности. Таков показатель активности некоторых борцов свидетельствует, очевидно, о низкой специальной выносливости. Для регистрации интенсивности использовался электронный прибор. Метод имеет высокую надежность и информативность, доступен широкому кругу тренеров и дает возможность одновременно регистрировать действия двух борцов.

Предложенная методика не только позволяет определить интенсивность соревновательных схваток и тренировочных занятий, но дает возможность ставить перед спортсменами конкретные задачи и получать информацию о выполнении этих задач, а также корректировать напряженность учебно-тренировочного процесса.

Интенсифицировать учебно-тренировочный процесс (вторая задача исследования) можно путем совершенствования структуры недельного микроцикла, для чего необходимо изменить распределение нагрузочных и разгрузочных дней, а также соотношение продолжительности работы и отдыха в каждом тренировочном занятии. Очевидно, настало время широко внедрять на учебно-тренировочных сборах 3-х разовые тренировки (сокращать продолжительность и улучшать организацию занятий).

Особую роль приобретают восстановление и контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов.

Необходимо также учесть, что в связи со значительным сокращением

времени схваток борцов повышаются требования к анаэробным системам энергообеспечения организма. Каждое задание необходимо выполнять с повышенной напряженностью. Это должно стать общим методическим правилом каждому спортсмену и тренеру. Только при этом условии у спортсмена будет вырабатываться необходимый стереотип высокоинтенсивной работы.

Были проанализированы интенсивность тренировочного процесса: продолжительность заданий и отдыха между ними. Таким образом, в большинстве случаев интенсивность тренировок была низкой, что не способствовало совершенствованию аэробных систем энергообеспечения. Было также установлено, что на тренировках борцов недооценивается метод серийного выполнения заданий. Который позволяет повышать интенсивность путем уменьшения продолжительности выполнения заданий (В.М. Зациорский, 1976).

С целью обоснования практических рекомендаций, направленных на интенсификацию учебно-тренировочного процесса, проводились исследования. В ходе которых оценивались внешние (по предложенной выше методике) и внутренние (по частоте сердечных сокращений - ЧСС) показатели интенсивности работы. Сначала была определена интенсивность тренировочных заданий, которые выполнялись сериями. В эксперименте приняло участие 30 борцов, перед которыми ставилась задача проводить тренировочные схватки с активным сопротивлением дол перевода соперника в партер. За время одной тренировки борцы проводили три серии из трех схваток. Схватки продолжались 1, 2, 3 минуты. Анализ показал, самая высокая интенсивность тренировочной работы в схватках продолжительностью 1 минута, самая низкая в 3-х минутных схватках.

Полученные данные имеют важное педагогическое значение, так как показывают, что для повышения интенсивности тренировочного процесса и совершенствования анаэробных возможностей организма, а так же выработке умения выкладываться в короткий срок и мобилизоваться на решение двигательной задачи (выполнения приема) целесообразно давать борцам 1-2 минутные задания. Использование заданий продолжительностью 3 минуты и более содействует совершенствованию аэробной системы энергообеспечения организма.

В спортивной практике одним из основных средств совершенствования скоростно-силовой выносливости являются тренировочные схватки. Однако во время тренировочных схваток физическая, физиологическая и особенно психологическая напряженность ниже, чем при схватках соревновательных.

Поэтому были разработаны рекомендации, касающиеся повышения интенсивности схваток с помощью целевых установок и тактических за-

даний. Пропонуються наступні напрями і зміст постановок:

- варіювання темпа схватки;
- досягнення поставленої задачі на заданій ділянці схватки;
- використання зони пасивності;
- активність дій.

Отримані дані внаслідок постановок свідчать про те, що поєдинки з цільовими постановками і тактичними завданнями різного напрями проводяться інтенсивніше, ніж схватки з загальною постановкою. Використання цільових постановок на навчально-тренувальних заняттях показало, що вони також підвищують емоційність і напруженість поєдинка. При дослідженні виконання тренувальних завдань з партнерами різного ваги і нерівної кваліфікації виявлено: інтенсивність тренувальних дій борець тим вище, ніж нижче вага і кваліфікація партнера.

Таким чином, останні зміни правил змагань пред'являють підвищені вимоги до функціональної підготовленості борців і вимагають значущої інтенсифікації навчально-тренувального процесу. Пропонується методика оцінки рухової діяльності дає можливість визначити часові параметри активних і пасивних дій і на цій основі керувати інтенсивністю тренувальних завдань. Навчально-тренувальний процес можна інтенсифікувати шляхом раціонального розподілу навантаження в мікроциклах, покращення режиму роботи і відпочинку при виконанні завдань, а також шляхом встановлення умов виконання завдань і застосування цільових постановок.

## **Сайт «Health-Infospace» як єдина електронна інформаційна система наукових видань з фізичної культури**

Єрмаков Сергій Сидорович, Овсянніков Олег Олександрович,  
Меньшеніна Ольга Олександрівна, Антонов Олег Володимирович

*Харківська державна академія дизайну та мистецтв*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Харківський національний університет радіоелектроніки*

Можливість швидкого здобуття потрібної інформації – одна з найбільш важливих умов будь-якої творчої роботи. Це відноситься до всіх сфер діяльності, у тому числі – до області фізичної культури і спорту. Коли тренеру, студенту, досліднику необхідно отримати які-небудь знання, він звертається до інформаційних джерел, якими можуть бути можуть люди, книги, а на сучасному світі - мережа Інтернет. Для того, щоб знайти

необхідну інформацію в мережі Інтернет, існує безліч різних пошукових систем «Яндекс», «Google», «Rambler», «Вікіпедія», і ін.

Проте для того, щоб отримати спеціальну наукову інформацію, звичайних пошукових систем вже недостатньо, і в цьому випадку необхідно звертатися в спеціалізовані електронні наукові бібліотеки [1,2,4,6,8]. На Україні найповнішою електронною бібліотекою є електронний фонд Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, який був величезним кроком вперед по створенню наукових електронних бібліотек. У цьому електронному фонді представлені автореферати дисертацій, спеціалізовані видання, затверджені ВАК України і інші наукові видання.

Проте пошукова система, використовувана бібліотекою ім. В.І. Вернадського, запропонована ЮНЕСКО в 90-і роки, в даний час вже не відповідає зростаючим вимогам до здобуття інформації, оскільки використовує старі програми підготовки наукових видань до їх представлення в електронному вигляді. У зв'язку з цим далеко не всі статті, що є в наявності, «висвічуються» при пошуку за відповідною темою. Крім того, більш деталізований пошук в якій-небудь області, у тому числі, і у фізичному вихованні, в електронному фонді Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського утруднений.

В зв'язку з цим назріла необхідність створення спеціалізованої електронної інформаційної системи наукових видань в області фізичної культури, яка відповідає б світовим стандартам пошукових систем.

На користь даного положення свідчить також те, що рівень освіти багато у чому залежить від якості інформаційного забезпечення, складовою якого є наукові видання. Націленість науково-освітньої галузі України на європейську інтеграцію зумовлює необхідність підвищення стандартів якості періодичних видань та наукових публікацій зокрема [1,3,5,7]. Одночасно об'єктивна оцінка результатів діяльності наукових видань повинна ґрунтуватися на критеріях, вироблених у світовій практиці, а саме: кількість публікацій, імпаکت-фактори журналів, індекс цитування. На жаль, в Україні не розроблено критеріїв оцінки рівня наукових праць фундаментального спрямування, які б дозволяли відносити їх (чи не відносити) до міжнародного рівня. Зазначені проблеми підкреслені у відповідних постановках ВАК та Міністерства освіти і науки України, публікаціях інших вчених. Важливого значення у сучасному інформаційному просторі набувають такі показники діяльності наукових видань, як наявність реєстрації ISSN, відображення їх у міжнародних базах журналів та наукових порталах мережі Інтернет, позиція видання у рейтингових списках. Без досконалого рішення зазначених проблем інтегруватись до європейського науково-освітнього простору буде неможливо. Тому євроінтеграційні процеси у діяльності українських наукових видань можна ефективно вирішити

через розробку відповідного інформаційного освітнього середовища здоров'язберігаючої спрямованості на основі концентрації електронних ресурсів українських наукових видань.

*Мета роботи* - розробка сайту – електронної бібліотеки українських наукових видань здоров'язберігаючої спрямованості з подальшою їх інтеграцією до світового освітнього простору.

*Завдання роботи:*

1. Проаналізувати електронні ресурси міжнародних і європейських баз наукових журналів, а також діяльності українських наукових видань на предмет їх спроможності дотримуватись державних і міжнародних стандартів представлення інформації.

2. Розробити сайт як засобу єдиної електронної інформаційної системи наукових видань з фізичної культури.

3. Розробити технології вдосконалення педагогіко-психологічних підходів щодо поширення інформації про електронний ресурс через мережу Інтернет та інтегрування електронного ресурсу до європейських освітніх баз даних.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, зіставлення, узагальнення, систематизація, інтерпретація тощо), соціологічні (відбір, фіксація і перевірка фактів, аналіз журнальних публікацій), математичної статистики, моделювання.

В результаті творчої роботи нами було створено авторський сайт «HEALTH-INFORSPACE» побудований за принципом роботи електронних бібліотек світового зразка. Він передбачає швидкий і ефективний пошук матеріалів по фізичній культурі і спорту.

Основні особливості авторського сайту:

- наявність технології збору та концентрації наукової інформації в електронному вигляді;

- наявність електронних версій для тихих наукових видань, які раніше їх не мали або втратили;

- відповідність світовому рівню електронних наукових бібліотек.

Сайтом передбачено до співпраці інших установ України та закордонних організацій, а саме:

1) Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.

2) Міжнародна база журналів Index Copernicus.

3) Міжнародна база журналів SportDiscus.

4) Бібліотека Російського державного університету фізичної культури, спорту і туризму.

У базі даних авторського сайту користувачі можуть не лише знайти анотацію і бібліографію статті, але також взнати міру її авторитетності на науковому світі (індекс цитування) і ознайомитися з роботами, що її

цитують.

«HEALTH-INFORSPACE» пропонує декілька видів пошуку: простий пошук, пошук за назвою, авторами, анотаціями, ключовими словами, основним текстом, списком літератури, назві PDF-файлу та всіма полями одразу. На сайті можна завантажити статтю у форматі PDF для подальшого перегляду статті автономно. Завантаження можна робити не лише з детальнішого перегляду, а й з результатів пошуку.

Для додавання статей необхідно заповнити форму додавання: анотацію, назву та ключові слова на трьох мовах.

Сайт націлений на те, щоб українські наукові праці були представлені в Світі, щоб читали та цитували українських науковців з фізичного виховання, а також – щоб вітчизняні науковці мали доступ до передових наукових видань Світу.

#### Література

1. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Х., 2002. — N 2. — С. 86-91.
2. Ермаков С.С. Информационные компьютерные технологии в научном обеспечении дизайнерского образования / С.С. Ермаков // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. — 2002. — N 6. — С. 6-10.
3. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и республики Беларусь / С.С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Х., 2001. — N 18. — С. 51-59.
4. Ермаков С.С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С.С. Ермаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І.Вернадського. — 2002. — Вип. 8. — С. 272-280.
5. Ермаков С.С. Педагогические и мотивационные аспекты объединения электронных ресурсов специализированных научных изданий / С.С. Ермаков // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. — 2007. — N 1. — С. 28-36.
6. Ермаков С.С. Проблеми і перспективи інтеграції наукових розробок вищого навчального закладу у напрямку «дизайн» та «образотворче мистецтво» до міжнародних наукових програм і стандартів / С.С. Ермаков // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. — 2006. — N 5. — С. 84-91.
7. Ермаков С.С. Публикации в сети Интернет как основа создания электронной библиотеки дизайнера / С.С. Ермаков, В.М. Богуславский // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. — 2002. — N 3. — С. 93-97.
8. Ермаков С.С. Стан та перспективи розвитку наукового інформаційного простору у вищих навчальних закладах фізичної культури / С. Ермаков // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — N 3. — С. 89-93.

# Исторические аспекты возникновения и развития женского бокса в Украине

Жерновникова Татьяна Викторовна

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Анотація. Стаття присвячена історії розвитку жіночого боксу в світі та в Україні. Наведенні досягнення українських спортсменок в жіночому боксі. Розкриті недоліки в забезпеченні і організації жіночого боксу в Україні.

Ключові слова: жіночий бокс, поєдинок, вагова категорія, регламент змагань.

Аннотация. Жерновникова Т.В. Исторические аспекты возникновения и развития женского бокса в Украину. Статья посвящена истории развития женского бокса в мире и в Украине. Приведены достижения украинских спортсменок в женском боксе. Раскрыты недостатки в обеспечении и организации женского бокса в Украине.

Ключевые слова: женский бокс, поединок, весовая категория, регламент соревнований.

Annotation. Zhernovnikova T.V. Historical aspects of origin and development of the women boxing in Ukraine. The article is devoted history of development of the woman boxing in the world and in Ukraine. Presented are of the Ukrainian sportswomen's achievements in the woman boxing. Failings are exposed in providing and organization of the woman boxing in Ukraine.

Key words: woman boxing, duel, weight category, regulation of competitions.

**Постановка проблемы.** Женский бокс как вид спорта с 2012 года включен в программу Олимпийских игр. Это существенно повлияет на регламент внутренних соревнований. Однако развитие теоретических основ подготовки спортсменов высокого класса в женском боксе практически нет, что делает данную проблему актуальной.

Цель статьи. Привлечения внимания к проблемам женского бокса. Женский бокс, являясь олимпийским видом спорта, обеспечивается по остаточному принципу и существует благодаря энтузиастам этого вида спорта.

Изложение основного материала. Местом рождения бокса принято считать Лондон. В начале 18 века женщины впервые вышли на ринг, чтобы принять участие в состязаниях друг с другом. Долгое время бокс считался привилегией мужчин. Женские же поединки скорее напоминали экзотику, чем спорт. Но прошло еще 150 лет, во время которых женщины изредка продолжали демонстрировать «свои» успехи в боксе. Известен фильм, созданный, Томасом Эдисоном «Бокс сестер Гордон», где девушки, принимали участие в состязании, показывали грацию, скорость и технику. В 1901 году английский журнал «Шоумен» сообщил своим читателям о соревнованиях по боксу, в котором состязались дама из Лондона по имени Розы Денверс и боец – мужчина, «профессор» Болл (многих опытных боксеров называли «профессорами»). После трех раундов победу одержала Денверс.

В те годы важным стимулом к организации женских боксерских поединков (чаще всего, с режиссированных) было, как ни странно, желание подчеркнуть женственность участниц в декорациях жесткого мужского занятия. Иными словами, в отличие от мужских боев на ринге, в которых не-

обходимо было проявлять «истинно мужские» бойцовские качества и силу, в женских поединках по контрасту демонстрировалась женственность, грациозность и гибкость. В 1900 – 1970 годы женщины боксировали совершенно в ином стиле, чем мужчины, да и в других видах спорта они пока не помышляли о жестком накачивании силы и отработке мужеподобных движений. Ушли в далекое прошлое свирепые женские бои простолыдинок за приз. Женский бокс начала 20 века чаще всего представлял собой что-то вроде легкого танца с пчелиными ужаливаниями. Иными словами, женщины пришли в бокс со своим стилем, вполне женственным и даже грациозным.

В колонке красоты газеты “Нью-Йорк Ивнинг Уорлд” за 27 февраля 1905 года говорилось: “Для девушек полезно учиться боксировать”. Почему? Потому что “эти упражнения улучшают баланс тела, изящество и бодрость движений”. Упражнения, которые были особо рекомендованы школьницам, включали хуки в голову и удары в солнечное сплетение. Согласно “Нью-Йорк Уорлд” молодые дамы, посещавшие “Академию Мэдисона” в Нью-Йорке, тренировались, среди прочего, в борьбе и в боксе. “Женщина-боксер Анни Линч наносила удары посильнее молодого мужчины. Каждый удар направлялся прямо от плеча, не неуклюже и медленно, как некоторые могли бы ожидать, но в нем чувствовался вес тела, инициировавшего его”.

На рубеже 19-20 веков пресса многих стран призывала женщин укреплять здоровье с помощью бокса, учить методам самообороны. В ряде городов рождаются клубы для девушек, желающих заниматься боксом. Надо сказать, что впервые в программу Олимпийских игр, как вид спорта, мужской бокс был включен в Сент-Луисе (США) в 1904 году. Он сразу завоевал ринг, жив и ныне. Что касается олимпийских поединков среди женщин, то они в тот период не прижились. Но женщины разных стран отважно доказывали, что могут боксировать не хуже мужчин. Так, американка Мери Форд гастролировала по Северной Америке, вызывая на поединок непрофессиональных боксеров – мужчин (женщин).

Подобные представления напоминали красочные шоу. Зная, что публика любит боксерские бои, сестры Джонсон всегда выступали в нарядных платьях, украшенных золоченой тесьмой и янтарными камнями. Многие семьи были не прочь на боксе заработать. Известен глава семейства Вильям Мур, который вместе с сыном и двумя дочерьми неоднократно устраивал поединки в городах Англии и Шотландии, где всегда с успехом выступали сестры Мур. В 20-е годы прошлого столетия приобрела славу женщина – боксер, американка Ла Марр. В прошлом балерина, обладая сильным телосложением, эта женщина выступала в поединках как против мужчин, так и – женщин.

После окончания I Мировой войны многие общественные деятели, медики, работники социальных служб активно выступали против участия женщин в таких видах спорта, как футбол, водное поло, бокс. Однако уже в те годы женщины, приверженцы бокса, из Западной Европы, Южной Африки, Америки, отстаивая свои интересы, не считали зазорным зарабатывать деньги с помощью этого вида спорта. Известная в те годы англичанка, увлекающаяся боксом, Анни Ньютон заявила одному из журналистов: «Эти разговоры о женском боксе, который унижает женщин, представляет для них риск, кажутся мне смешными. А разве не тяжело и унижительно целый день скрести пол?» Были случаи, когда полиция боксерские поединки с участием женщин, запрещала. Не секрет, что многие бои отличались жестокостью, излишней агрессивностью. Потребовались многие десятилетия, чтобы женский бокс стал походить на мужской. Со ставкой на изощренную технику, точность, резкость и нокаутирующие удары. Именно в период «омужествления» женского бокса он привлек негативное внимание общественности, в результате чего были предприняты серьезные усилия запретить женский бокс.

Пропоненты женского бокса, в свою очередь, настаивали на том, что женские репродуктивные органы хорошо спрятаны и защищены и, по видимому, даже меньше подвержены травмам, чем мужские наружные половые органы. Они считали, что женщины, как и мужчины, могут носить приспособления, защищающие уязвимые места. «Аргументы в пользу запрещения бокса в принципе так же справедливы по отношению к мужчинам, как и к женщинам, но различие в подходе к одному и тому же явлению – боксу в зависимости от пола - пример того, как биологические доводы используются по отношению к женскому телу для того, чтобы управлять социальной практикой».

Примерно с 1975 года женщины стали буквально штурмовать боксерские ринги, преодолевая упорное сопротивление властей и общественности. К 1990 годам женский бокс стал настолько распространен, что ему уже мало кто удивлялся.

Особенное внимание женский бокс привлек, когда в него пришли дочери трех великих боксеров прошлого - Лейла Али, Джеки Фрейзер-Лайд и Фрида Формен. Лейла Али вышла на профессиональный ринг в декабре 1999 года в возрасте 21 года, Джеки Фрейзер - в феврале 2000 года в возрасте 37 лет. А Фрида Формен - в июле 2000 года в возрасте 23 года. Восьмираундовый бой между Али и Фрейзер состоялся уже в 21 столетии - 8 июня 2001 года и закончился победой Али по решению судей,[1,2,3,4].

В Украине первыми тренировать женщин боксеров начали Михаил Мацих и Вадим Золотарев – кстати, тренеры братьев Кличко. Это они обучали боксерским азам Алину Шатерникову (потом ее тренировал Александр

Лихтер) и Елену Варгоцкую, благодаря победам которых на ринге о женском боксе у нас и заговорили. Первый чемпионат страны организовал весной 1998 г. в Николаеве нынешний президент Федерации кикбоксинга Украины Павел Орел.

Но официальный отчет истории украинского женского бокса начался с 1999-го, когда прошел первый чемпионат страны под эгидой Госкомспорта Украины. Чемпионами на нем, в частности, стали Татьяна Лебедева, Виктория Гудкова, Ирина Карабельникова. В том же году Татьяна Лебедева на кубке Европы в Швейцарии стала призером.

В 1998 году Алина Шатерникова становится первой украинской чемпионкой Европы по боксу среди профессионалов в весовой категории до 48 кг. Турнир проходил в Швейцарии.

В 2000 году в городе Луганске проводится первый аматорский чемпионат Украины по боксу среди женщин (весовые категории: 45кг, 48кг, 51кг, 54кг, 57кг, 60кг, 63кг, 67кг, 71кг, 75кг, 81кг, +81кг). Была сформирована команда для участия в I чемпионате Мира – 2000 по женскому боксу в США, но в посольстве спортсменкам не открывают визы и команда не принимает участие в соревнованиях.

В 2001 году снова в Луганске проводится второй чемпионат Украины по женскому боксу. Спортсменки отправляются во Францию на первый чемпионат Европы среди женщин, завоевывают одну бронзовую медаль.

Сделав выводы чемпионата Европы по боксу среди женщин, оценив уровень подготовки девчонок-боксеров с других стран, старший тренер сборной команды Украины берет курс на чемпионат Мира-2002 (Турция).

Проведя III чемпионат Украины-2002 в городе Ивано-Франковск, проведя несколько международных матчевых встреч и учебно-тренировочных сборов, сборная команда Украины по женскому боксу отправляется в город Анталия (Турция). Где Лариса Березенко (Запорожье) в весовой категории до 71 кг., и Анжела Торская (Полтава) в весовой категории до 81 кг., стали первыми в Украине чемпионками Мира по женскому боксу среди любитель. Татьяна Лебедева (Киев) в весовой категории 48 кг. завоевала серебряную медаль. Светлана Мирошниченко в весовой категории 45 кг. и Саида Гасанова в весовой категории 63 кг. завоевали бронзовую медаль. В общем, командном зачете Украина заняла II место, первое место заняла Северная Карея.

И в этом же 2002 году, киевлянка Алина Шатерникова в Лондоне в 10-ти раундовом бою с англичанкой Кетти Браун, становится первой украинской чемпионкой Мира по женскому боксу среди профессионалов в весовой категории до 51 кг по версии WBF.

Проведя IV чемпионат Украины по женскому боксу (2003) в городе Ивано-Франковск, сборная команда Украины отправляется на чемпионат

Европы 2003 в Венгрию, город Печ. Киевлянка Виктория Руденка в весовой категории до 52 кг и полтавчанка Анжела Торская в весовой категории до 80 кг стали первыми украинскими чемпионками континента, [5].

Кубок Украины по боксу среди женщин, который прошел в Ивано-Франковске в 2004 году. Он собрал 62 участницы, из них 14 выступили в юниорской категории. Прибыли сюда и достаточно известные в Украине женщины, такие как Оксана Штакун, Виктория Руденко и Анжела Торская. Юниоры соревновались всего в четырех весовых категориях 46 кг, 50 кг, 57 кг и 60 кг. Взрослые весовые категории: 46 кг, 48 кг, 50 кг, 52 кг, 54 кг, 57 кг, 60 кг, 63 кг, 66 кг, 70 кг, 80 кг 86 кг, [6].

Выступив на III чемпионате Европы в 2004г. в Италии. Спортсменки завоевали 2 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали.

По результатам чемпионата Украины в 2005г., который проходил в Николаеве. Была сформирована команда на III чемпионат Мира – 2005, который проходил в России городе Подольске. Наши девчонки завоевали три награды. Серебряная медаль у Ольги Новиковой весовая категория 75 кг, бронзовые медали у Виктории Руденко (52 кг) и Александры Козлан (66 кг).

Более успешным, что не удивительно, оказалось выступление на IV чемпионате Европы (2005) в Норвегии. Сразу семеро наших девчонок вышли в полуфинал и обеспечили себе третье место. На этом и ограничились. И, тем не менее, бронзовые медали завоевали: Александра Козлан (66 кг), Виктория Руденко (52 кг), Оксана Штакун (48 кг), Нели Онищенко (до 50 кг), Людмила Грицай (54 кг), Наталья Перехрест (до 70 кг) и Анна Желок (до 86 кг), [7].

Чемпионат Украины (2006), проходивший в г. Ивано-Франковск выявил имена спортсменов, которые будут защищать честь нашей страны на чемпионате Европы в 2006 г. в Польше. Среди них опытные проверенные бойцы, но есть и талантливые дебютантки.

Результаты V чемпионата Европы-2006, который проходил в Польше следующие: 2 серебряные и 3 бронзовые медали.

А результаты IV чемпионата Мира (2006), который проходил в Нью-Дели, Индия: таковы, 2 серебряные медали и 2 бронзовых.

17 февраля 2007 года в Ковеле завершился чемпионат Украины по женскому боксу. В нем принимало участие 75 спортсменов. Наибольшее количество спортсменов подготовил Ивано-Франковск – четыре. В финальных поединках сюрпризов не произошло, и победили лидеры в своих весовых категориях. Эти соревнования стали отборочными в сборную команду Украины и подготовкой к чемпионату Европы-2007 (Дания). В чемпионате Европы (2007) по женскому боксу, который проходил в Дании, приняло участие 26 стран. Сборная команда Украины привезла домой 6 медалей.

Золотая медаль у Руденко Виктории (52 кг. Ивано-Франковск). Серебряная медаль у Комар Ирины (80 кг. Одесса) и четыре бронзовые медали у Людмилы Грицай (54 кг. Николаев), Новикова Ольга (75 кг. Николаев), Завьялова Яна (60 кг. Ивано-Франковск) и Жургунова Динара (86 кг. Харьков).

На V чемпионате Мира (2008) по женскому боксу, который проходил в 6-миллионном Нинбо (Китай). Женская Национальная Сборная Украины по женскому боксу выступила не удачно. Только Руденко Виктория в весовой категории 52 кг (Ивано-Франковск) завоевала бронзовую медаль.

Работая на единую цель, весь 2009 году Европейская Конфедерация Бокса, Федерация Бокса Украины и власти города Николаева при поддержке Правительства Украины успешно подготовили и безукоризненно провели VII чемпионат Европы – 2009 по женскому боксу:

- впервые на украинской земле гостило высшее первенство боксеров Старого Света;
- впервые в спортивную историю края вписано соревнование настолько высокого ранга;
- впервые Чемпионат Европы по женскому боксу прошел в статусе олимпийского спорта!

27 стран подтвердили свое участие в VII чемпионате Европы – 2009. Но, к сожалению, смогли приехать только 24 страны: Англия, Беларусь, Болгария, Венгрия, Германия, Греция, Дания, Ирландия, Испания, Италия, Литва, Норвегия, Польша, Россия, Румыния, Словения, Турция, Украина, Уэльс, Финляндия, Франция, Чехия, Швейцария, Швеция. 113 боксеров в 102-х боях выступили на этих соревнованиях.

Первое общекомандное место заняли спортсменки из России.

Украина заняла второе командное место, первое место по количеству медалей.

Николаевский Чемпионат Европы-2009 стал самым результативным в истории украинского женского бокса: золотую медаль и Кубок "Лучший боксер" завоевала Таня Коб (51кг, Волынская область). Серебряные медали у Иванки Крупеня (54кг, Ровенская область), у Юлии Цыплаковой (57кг, Харьковская область) и Лилии Дурневой (75кг, Харьковская область). Бронзовые медали у Оксаны Штакун (46кг, Ивано-Франковская область), Яны Завьяловой (64кг, Ивано-Франковская область), Александры Сидоренко (60кг, Винницкая область), Татьяны Иващенко (69кг, Николаевская область), Инны Шевченко (81+кг, Днепропетровская область).

Президент Международного олимпийского комитета Жак Рогге в августе 2009 года поддержал идею о включении женского бокса в программу Олимпийских игр-2012 в Лондоне. Решением Международного олимпийского комитета в Лондоне в 2012 году в женском боксе будет разыграно три комплекта наград в весовых категориях 51 кг, 60кг, 75кг. Новый формат

поединков предполагает, что формула боя у женщин четыре раунда по две минуты. Все эти изменения были ратифицированы на заседании технической комиссии АИВА, завершившемся в ноябре в Ташкенте, и еще должны быть окончательно утверждены на исполкоме Международной ассоциации любительского бокса.

Новые влияния на международной арене вскоре повлияют и на регламент внутренних соревнований. Отбор на Олимпиаду будет вестись лишь в трех обозначенных категориях: 51, 60 и 75 кг. Олимпийские путевки женщины будут разыгрывать на год позднее, чем мужчины, непосредственно в год Олимпиады.

1-6 мая 2009 года в г. Нитишине Хмельницкой области проходил второй чемпионат Украины по боксу среди девушек-юниорок 1993-1994 лет рождения. В чемпионате принимало участие 70 спортсменов из 14 областей Украины и АР Крым. Полтавскую область представляли 2 команды из Кременчуга и Миргорода. Интерес к чемпионату огромный, в 2009 году была представлена заявка во Всемирную организацию бокса о включении женского бокса в программу Олимпийских Игр 2012 года. Поэтому на соревнования прибыли представители Министерства Украины в делах семьи, молодежи и спорта и Федерации бокса Украины.

Международный Олимпийский Комитет уже официально включил вид спорта Женский Бокс в программу своего нового проекта «Юношеские Олимпийские Игры», которые с 2010 г. будут проводиться для спортсменов возрастом 14-18 лет, один раз в 4 года: летние - в год проведения Олимпийских зимних игр, а зимние - в год проведения летних Игр.

Как общепризнанный вид спорта, женский бокс очень молод. Однако достижения девушек в боксе завидно хороши. За период выступлений с 2002 по 2009 год на чемпионатах мира и Европы ими были завоеваны 8 золотых, 13 серебряных, 32 бронзовых медали.

Успехам украинского женского бокса существенно препятствуют следующие недостатки в обеспечении его организации:

- не достаточное финансирование;
- не хватка спарринг партнеров;
- с технической и тактической стороны: не умение передвигаться по рингу, однообразный арсенал тактических действий, не умение вести бой с левой.
- с психологической стороны: страх и волнение.

**Выводы:** таким образом, для успешного развития молодого Олимпийского спорта в котором Украина показывает высокие спортивные достижения. Требуется, прежде всего, устранение отмеченных недостатков данного вида спорта.

Для привлечения к занятиям женским боксом и обеспечения отбора

наиболее талантливых спортсменов необходима более широкая популяризация в средствах массовой информации, освещение успехов, которые достигнуты нашими спортсменами, развитие научных основ данного вида спорта.

*Перспектива дальнейшего развития исследований.* С целью совершенствования женского бокса нами предполагается изучения отличительных особенностей ведения поединка в женском боксе. Таких как передвижение по рингу, разнообразие арсенала тактических действий. В психологической подготовке особое внимание уделить чувству страха и волнения, присутствующих в поединке и преодолению этих чувств, и исследование проблемы индивидуального отбора наиболее перспективных спортсменок.

Литература.

1. История развития женского бокса в мире: [Электронный ресурс] / agents.- 2007. -Режим доступа: <http://www.boxnews.com.ua/forum/.../index.php?t-769.htm>
2. Женский бокс: [Электронный ресурс] / В. Кольчиенко. – 2009. – Режим доступа: <http://www.ambox.su/9273-zhenskiy-boxes.html>
3. Женский бокс: когда и откуда он пришел в Россию?: [Электронный ресурс] / О. Конодюк. – 2009. – Режим доступа: <http://www.shkolazhizni.ru/archive/0/n-31421/>
4. Женский бокс: ох и страшен удар красоток!: [Электронный ресурс] / Л. Русанова. – 2009. – Режим доступа: <http://www.donbass.ua/.../zhenskii-boxes-oh-i-strashen-udar-u-krasotok.html>
5. Белих С.І. Дівочий бокс / Белих Сергій Іванович. - Д. : ДЦННУ, 2004. – 624с.
6. Подробнее – Спортивный клуб Елесеева. Официальный веб-сайт: [Электронный ресурс] / 2004. – Режим доступа: <http://www.sk-eliseev.com/.../ivano-cup2004.html>
7. Чемпионат Европы (женщины-2007): [Электронный ресурс] / Чемпион ./2007.- Режим доступа: <http://www.ukrbox.com.ua/archive/2007/october/21/1.shtml>
8. Боксеры сбросили вес ради женщин:[Электронный ресурс] / Т. Милевская.- 2009.- Режим доступа: <http://www.gzt.ru:3030/Gazeta/...v.../271114.htm>

## **Міжнародні зразки для створення єдиної електронної бази видань з фізичної культури та спорту**

Козіна Жанна Леонідівна, Церковна Олена Вікторівна, Овсянніков  
Олег Олександрович, Меньшеніна Ольга Олександрівна, Антонов Олег  
Володимирович

*Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди*

*Харківський національний університет радіоелектроніки*

*Харківська державна академія дизайну та мистецтв*

В теперішній час незріла необхідність створення єдиної електронної бази наукових видань з фізичної культури і спорту. Для цього необхідно проаналізувати роботу електронних наукових бібліотек, які відповідають міжнародним стандартам [1,2,4,6,8].

Поповнення інформаційних ресурсів Інтернету відбувається висо-

кими темпами, і знайти необхідну інформацію ставати все важче. Різні друкарські довідники застарівають ще до виходу в світ. Єдиним надійним способом пошуку інформації є використання різних пошукових систем, які постійно відстежують зміну інформації в мережі [1,3,4,5,7].

За час існування Інтернету робилися різні спроби організації пошукових засобів. Багато хто з цих спроб виявився невдалим, інші ж привели до створення зручних засобів пошуку інформації. Найбільш вдалі проекти з'явилися в останні п'ять років. Всього в світі існують сотні різних пошукових систем, і вибір тієї або іншої системи залежить від особистих пристрастей [1,3,8,9,10].

Багато пошукових систем дозволяють шукати інформацію не лише в Web-сторінках, але і в групах новин і сховищах файлів. Таким чином, в результаті пошуку можна знайти повідомлення в групі новин або якийсь файл. Тому частіше застосовують замість терміну сторінка загальніший термін – документ. Під документом маються на увазі Web-сторінка, повідомлення або файл, що містять різну інформацію.

Процес пошуку досить простий: задаючи ключові слова, характерні для шуканої інформації, людина знаходить потрібний документ.

Нижче представлені посилання на спеціалізовані наукові пошукові системи, електронні архіви, засоби пошуку статей і завань.

Scirus. Універсальна наукова пошукова система. Здійснює повнотекстовий пошук по статтях журналів більшості крупних іноземних видавництв (приблизно 17 млн. статей), статтях в крупних архівах статей і препринтів, науковим ресурсам Internet (більше 250 млн. проіндексованих сторінок). Багато разів визнавалася кращою спеціалізованою пошуковою системою.

З недавніх пір з'явилася можливість встановити браузерну панель Scirus. Це дозволяє здійснювати пошук в Scirus'і прямо з браузера, швидко пересуватися між результатами пошуку по різних запитах, підсвічувати на знайдених сторінках слова з пошукових запитів. Побачивши цікавий науковий сайт, можна натисненням однієї кнопки запропонувати занести його в індекс цієї пошукової системи.

Google Scholar. Пошукова система по науковій літературі. Включає статті крупних наукових видавництв, архіви препринтів, публікації на сайтах університетів, наукових суспільств і інших наукових організацій. Шукає статті у тому числі і російською мовою. Що не маловажно, розраховує індекс цитування публікацій і дозволяє знаходити статті, що містять зазначення на тих, що вже знайдені.

Science Research Portal. Наукова пошукова система, що здійснює повнотекстовий пошук в журналах багатьох крупних наукових видавництв, таких як Elsevier, Highwire, IEEE, Nature, Taylor & Francis і ін. Шукає статті і документи у відкритих наукових базах даних: Directory of Open Access

Journals, Library of Congress Online Catalog, Science.gov і Scientific News.

Windows Live Academic. Бета-версія наукової пошукової системи від Microsoft. Призначена для пошуку наукових статей як у відкритих джерелах, так і в архівах видань з платним доступом. Зараз (серпень 2006 року) в систему введені лише статті по фізиці, комп'ютерним технологіям, електротехніці і суміжним дисциплінам.

Infotrieve - artical finder. Пошук статей в більш ніж 35000 журналах після фізика, техніка, медицини, юриспруденції і ін. Можливий пошук лише по якійсь певній галузі науки. Можна читати анотації. Повні тексти статей тут же, але за гроші (~20\$ за статтю).

Medline. Пошук по статтях медичної тематики. Створена національною медичною бібліотекою США ця база даних включає статті з більше 3900 медичних і біологічних журналів, що видаються в 71 країні світу. Практично тематика набагато ширше лише медичною, оскільки в базу даних потрапляють статті зі всіх журналів, в яких подібна стаття може з'явитися (наприклад, Physical Review E).

Пошук в HighWire Press + Medline. HighWire Press це велике сховище наукових журналів, що надають безкоштовний повнотекстовий доступ до своїх статей (968 журналів, 1.39 млн. статей). Дана пошукова система дозволяє здійснювати повнотекстовий пошук в цих журналах + пошук в Medline . Безкоштовні статті можна тут же викачати.

e-Print ArXive. Лос-Аламосський архів електронних публікацій. Це колекція копій статей по фізиці, математиці, нелінійній динаміці, computer science. Мета створення - вільний обмін науковою інформацією. Свідомі автори розміщують тут свої статті до публікації, а інколи і зовсім без цього. Містить пошукову систему по тематичних розділах.

ResearchIndex. Наукова пошукова система, що індексує статті в PostScript і PDF форматі з наукових веб-сайтів. Багато статей (за бажанням авторів) доступні для безкоштовного скачування. Окрім повнотекстового пошуку по статтях система також здійснює пошук заслать на дану публікацію або автора.

Science-of-synthesis -<http://www.science-of-synthesis.com/prod> новий ресурс по органічній і металоорганічній хімії Інструкції до користування ресурсом доступні по ссылке:<http://www.thiemechemistry.com/fileadmin/Thieme/sos/pdf/gsm37.pdf> Он-лайн інструкцію можна поглянути :<http://www.thieme.de/connect/en/services/online-tutorials.html>

Science Citation Index Expanded (реферативна база даних наукового цитування) <http://isiknowledge.com/?Destapp=WOS&editions=SCI> База по природничих науках. Охоплює 6650 журналів по 150 дисциплінам (астрономія, хімія, біологія, біохімія, математика, фізика, медицина, наука про матеріали, фармакологія і ін.). Глибина пошуку з 1975 року. Щотиж-

неве оновлення.

Керівництво по роботі з базою <http://scientific.thomson.com/tutorials/wos8/>

SIENCEDIRECT» (Elsevir) <http://www.sciencedirect.com>  
Доступ до 1850 повнотекстових журналів по 21 наочній колекції з 2005-2009 рр.

American Chemical Society (ACS) (<http://www.pubs.acs.org/>)  
Повні тексти журналів видавництва Американського хімічного суспільства.

Бази даних видавництва Taylor@Francis на 2008-2010 гг.: <http://www.crcnetbase.com>

1. Biosciencenetbase: [www.biosciencenetbase.com](http://www.biosciencenetbase.com) Включає 447 назв книг і довідників в області біології, медицини і суміжних наук.

2. Materialsnetbase: [www.materialsnetbase.com](http://www.materialsnetbase.com) Включає 279 назв книг і довідників по матеріалознавству.

3. Nanonetbase: [nanonetbase.com](http://nanonetbase.com) nanonetbase - одна з перших світі колекцій книг і довідників по нанонауках і нанотехнологіях (80 назв).

4. Polymersnetbase: [www.polymersnetbase.com](http://www.polymersnetbase.com) Дозволяє проводити пошук по трьох базах даних, що містять інформацію по полімерах: Polymeric Materials Encyclopedia, Polymers: A Property Database, Polymer Books from Taylor and Francis (73 назв книг і довідників).

5. Scienecnetbase: [www.scitech.netbase.com](http://www.scitech.netbase.com)

The Royal Society of Chemistry (<http://www.rsc.org/>)  
Полные тексти журналів видавництва Англійського хімічного суспільства.

На підставі аналізу роботи провідних електронних наукових баз даних Світу необхідне створення електронної бібліотеки з фізичного виховання та спорту.

На прикладі роботи ВНЗ-засновників періодичних (періодичність б і більше разів на рік) наукових фахових видань з фізичної культури, які доказали свою спроможність інтегруватись до міжнародних наукових електронних ресурсів, пройшли реєстрацію у міжнародних центрах, нами розроблено технології об'єднання з іншими науковими виданнями у єдину наукову електронну базу даних, що сприяє притягненню потенційних науковців до співпраці та збору наукової інформації.

Розроблено принципи використання міжнародних стандартів подання електронної наукової інформації, які сприяють вдосконаленню існуючої системи роботи редакцій фахових видань, впровадження дій, що направлені на підготовку фахових видань до подальшого їх представлення до міжнародних реєстраційних центрів.

Створено базу для розробки єдиних підходів до оформлення статей, що

надає можливість створити власний національний електронний ресурс, який має всі підстави бути визнаним міжнародною науковою спільнотою і у першу чергу з країн Європейського союзу.

Створено базу для застосування ресурсу електронних копій паперових видань з фізичної культури та спорту з подальшим приєднанням його до існуючого ресурсу фахових видань.

Реалізація проекту надає можливість вирішити *економічні проблеми*, такі як: зниження витрат населення на придбання та підписку наукових видань через безкоштовний доступ до електронних ресурсів мережі Інтернет; зниження витрат вищих навчальних закладів у частині безкоштовного інформаційного забезпечення науково-освітньої діяльності підготовки фахівців; зниження витрат на навчання спеціалістів через систему дистанційної освіти; підвищення можливостей залучення додаткових коштів від міжнародних організацій та фондів на реалізацію наукових проектів.

Реалізація проекту надає можливість вирішити *соціальні проблеми*, такі як: надання населенню можливості вільного доступу до інформації, висловлення своєї думки через публікацію статей у наукових виданнях, підвищення загального культурного рівня та освіченості населення, підвищення рівня інформаційного забезпечення самоосвіти, формування відношення молоді до свого здоров'я, можливість вільного доступу до наукових видань інших країн, підвищення наукового іміджу України, організація додаткових робочих місць.

Результати створення сайту єдиної інформаційної електронної системи наукових видань з фізичної культури та спорту можуть застосовуватись при підготовці фахівців у вищих педагогічних навчальних закладах та вищих навчальних закладах фізичного виховання, створенні макетів web-сторінок та CD-DVD носіїв наукової інформації, при поданні заявок на одержання патентів на товарні знаки та промисловий зразок. Крім того, вони можуть застосовуватись як у вітчизняних електронних бібліотеках (Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського, Національна парламентська бібліотека), так і в зарубіжних (бібліотека Російського державного університету фізичної культури, спорту і туризму, Міністерство науки і вищої школи Польщі, Академія фізичного виховання у Гданську (Польща), Академія фізичного виховання у Бяла-Подляска (Польща).

Підходи до представлення інформації в електронних наукових бібліотеках, застосовані при розробці авторського сайту, можна застосувати для створення інформаційного освітнього середовища та його еврoінтеграції для фахових видань інших галузей наук.

Література

1. Електронні ресурси як об'єкти універсальної електронної бібліотеки // Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія. — 2004. — N 2. — С. 75-80.

2. Ермаков С.С. Информационные компьютерные технологии в научном обеспечении дизайнерского образования / С.С. Ермаков // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистец. — 2002. — № 6. — С. 6-10.
3. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и республики Беларусь / С.С. Ермаков // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — Х., 2001. — № 18. — С. 51-59.
4. Ермаков С.С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С.С. Ермаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І.Вернадського. — 2002. — Вип. 8. — С. 272-280.
5. Ермаков С.С. Педагогические и мотивационные аспекты объединения электронных ресурсов специализированных научных изданий / С.С. Ермаков // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистец. — 2007. — № 1. — С. 28-36.
6. Ермаков С.С. Проблеми і перспективи інтеграції наукових розробок вищого навчального закладу у напрямку «дизайн» та «образотворче мистецтво» до міжнародних наукових програм і стандартів / С.С. Ермаков // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистец. — 2006. — № 5. — С. 84-91.
7. Закон України про Національну програму інформатизації // Вісн. Верховної Ради. — 2002. — № 1. — С.3.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. — К.: Держкомспорт України, 2004. — 15 с.
9. Наукові видання України: Європейський вимір //Бюл. ВАК України, 2008. - №2. - С. 13-15.
10. Перспективні напрями вдосконалення наукових видань у контексті Європейської інтеграції. //Вісник Прикарпатського університету. – Івано-Франківськ, 2007. – Вип.. V. С. 45-50.

## **Методика проведення анкетирования в научных исследованиях сферы физической культуры и спорта**

Кондак Наталия Николаевна,

Лошицкая Анастасия Александровна

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
кафедра спортивных игр, г. Киев, Украина*

Актуальность. Самым распространенным и доступным основной массе исследователей методом, позволяющим охватить большое количество людей и методами математической статистики обработать полученные результаты, является метод анкетирования [1,2,5]. Сегодня практически невозможно найти диссертационную работу в сфере педагогики, психологии, социологии, физического воспитания и спорта и пр., которые выполнены без использования этого метода.

Эффективные методики анкетирования особо актуальны в сфере социологии: социальные опросы и их анализ стали частью повседневной жизни общества.

Однако, в работах некоторых авторов сферы физического воспитания и спорта указывается, что зачастую анкеты составлены неграмотно. К основным ошибкам относят: неверную структуру, некорректные вопросы, не-

грамотную формулировку и пр. [ 2,5].

С нашей точки зрения, знание этих ошибок, путей их избегания, а также овладение основными принципами составления анкеты – актуальные вопросы, с которыми должен быть знаком студент, начинающий самостоятельную научную работу (курсовую, дипломную). Современные интернет-ресурсы содержат массу рекомендаций по составлению анкет, однако очень мало таких, которые учитывают специфику ФКиС.

С этой позиции нашу работу можно считать актуальной.

Предметом нашего исследования есть анкетирование как метод получения информации в целом, а объектом – специфические особенности анкет, используемых в сфере ФКиС.

Целью исследования есть разработка рекомендаций по их использованию.

Работа выполнена в рамках сводного плана научных исследований кафедры спортивных игр НУФВСУ (г.Киев) на 2009 – 10 учебный год.

Основными методами исследования являются:

- изучение литературных источников;
- изучение интернет-ресурсов;
- анализ, синтез и научная интерпретация полученной информации;
- методы математической статистики.

Материалы исследования. Для изучения мы путем случайной выборки взяли из интернет-ресурсов 27 авторефератов диссертационных работ направления «Физическое воспитание, физическая культура разных групп населения», выполненных в Украине в 2002 – 2008 гг., а также использовали 3 диссертационные работы [2,3,4] того же направления в полном объеме.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате изучения литературных источников мы установили, что практически все авторы определяют анкетирование как метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты [2,5].

Нами также установлено, что существует несколько видов анкетирования и они характерны для различных сфер исследования [5]. Однако, ссылаясь на работы специалистов в области ФКиС, мы выделили следующие критерии, по которым целесообразно классифицировать анкетирование [1,5]:

- по цели (зондажное; основное; экспресс-анкетирование)
- по способу общения с респондентом;
- по количеству опрашиваемых.

Зондажное анкетирование используется с целью изучения общественного мнения. В изученных нами диссертационных работах случаев применения такого анкетирования не было.

Основное анкетирование дает возможность собрать материал о чем угодно. По мнению профессора Б.Шияна (2007), оно составляет основу эксперимента практически во всех педагогических исследованиях нашего направления[5]. Это подтвердилось при изучении наших работ: в каждой из них присутствовало основное анкетирование. Иногда в одной и той же работе использовалось и экспресс-тестирование (в 3 из 27 работ – 11,1%) в качестве срочного контроля, определяющего субъективное самочувствие после нагрузки. В работах по физвоспитанию анкетирование чаще всего используется для определения мотивации к занятиям (11 случаев – 40,7%); выявления причин негативного отношения к занятиям ФВ (3 случая – 11,1%); интереса к различным видам спорта (7 – 26%); отношения с здоровому способу жизни (8 – 29,6%), определению уровня двигательной активности (14 – 51,8%) [2,3,4]. Как правило, экспресс-анкетирование используется тогда, когда необходимо максимально быстро получить информацию, с помощью которой объясняются те или иные факты. Для этого привлекается небольшое количество квалифицированных людей, которые хорошо владеют исследуемой проблемой. В наших случаях – это учителя, тренеры-преподаватели, медики.

По объему охваченных различают:

- сплошное анкетирование (опрос всей группы – в констатирующем эксперименте);
- выборочное анкетирование предусматривает опрос отдельной части группы. Нами оно определено как самое распространенное (когда из общей массы выделяются и опрашиваются только контрольная и экспериментальная группы, т.е. – в формирующем эксперименте).

По способу общения с респондентами различают:

- личное (непосредственный контакт исследователя с испытуемым и заполнение анкеты в присутствии обоих);
- заочное (ответы на вопросы в отсутствии исследователя).

В изученных нами работах имел место лишь один случай заочного анкетирования. Однако, по мнению ученых, оно имеет свои преимущества (ответ респондента неторопливый, более глубокий и квалифицированный). В нашей работе – это анкета для изучения содержания свободного времени студентов [4].

Следует добавить, что по способу вручения анкет анкетирование бывает почтовым и раздаточным.

Анализ диссертационных работ по физическому воспитанию и спорту показал, что метод анкетирования используется в 100% изученных нами работ (n=27). В исследуемых нами рукописях диссертаций анкеты были авторскими, т.е. составлены авторами самостоятельно и никем ранее в представленном варианте не использовались [2,3,4].

Самостоятельная разработка анкеты была вынужденной мерой, вызван-

ной необходимостью изучить более детально некоторые аспекты проблемы. Поэтому мы пришли к выводу, что для ведения научной работы нужно знать принципы и уметь составлять опросники. Для этого мы проанализировали содержание и структуру (строение) анкет по данным научно-методической литературы [1,5].

Авторы указывают, что анкета должна иметь три части: вступительную, основную и демографическую [5].

Вступительная часть содержит мотивацию и цель анкетирования, четко излагает правила заполнения. Содержит сведения о научном заведении, которое представляет исследователь.

Основная часть содержит перечень вопросов. Разработка этой части, по мнению ученых, вызывает сложности.

Для упрощения этого процесса социологами было разработана трехуровневая структура этой части.

Первая часть служит для привлечения интереса и подготовки респондентов. Вопросы о событиях и фактах.

Второй уровень служит для решения задач исследования и касается мотивов и оценок. Ученые считают эти вопросы самыми сложными.

Третий уровень состоит из вопросов, детализирующих предыдущие и контрольных вопросов.

Демографическая часть определяет паспортную характеристику респондентов. Она может присутствовать вначале или в конце анкеты.

В результате обобщения изученного материала мы составили следующие методические рекомендации к нашей работе и представляем их в виде алгоритма действий в анкетировании.

Алгоритм действий:

- Обеспечить надежность информации.
- Продумать содержание и характер информации.
- Определить языковой стиль и термины.
- Составить содержание вопросов.
- Выбрать способ их постановки.
- Определить контингент опрашиваемых ( респондентов)
- Выбрать место опроса.
- Обработать информацию.

#### **Выводы.**

Изучение литературных источников (диссертационных работ и авторефератов) определило, что анкетирование - один из самых распространенных способов получения информации в научных исследованиях сферы ФКиС. В изученных работах оно используется для определения мотивации к занятиям (11 случаев – 40,7%); выявления причин негативного отношения к занятиям ФВ ( 3 случая – 11,1 %); интереса к различным видам спорта (7 – 26%); отношения с здоровому способу жизни (8 – 29,6%), определе-

нию уровня двигательной активности (14 – 51,8%).

Использование этого метода будет корректным, если знать и соблюдать определенные правила и требования к их содержанию и структуре, изложенные в методических рекомендациях.

Однако, следует заметить, что наша работа не может считаться полной, поскольку мы не рассматриваем требований к вопросам анкеты и правил составления опросника. Это является темой наших дальнейших исследований.

Результаты будут представлены в следующих публикациях .

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978. – 311 с.
2. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Рукопис. – Ужгород, 2006. – 200 с.
3. Добринський В. Г. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Рукопис. – Луцьк, 2000. – 212 с.
4. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання. Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Рукопис. – Київ, 2007. – 222 с.
5. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

## **Физическое воспитание в вузе**

Корлюка Дарья Валериевна, Чуча Юрий Иванович, доцент

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Основным звеном системы физического воспитания является физическое воспитание в школе и в вузе. Объясняется это, во-первых, тем, что физическим воспитанием в этих заведениях охвачены практически все школьники и студенты, а, во-вторых, тем, что этот возраст человека наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, как средство активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство воспитания их в духе коллективизма и

взаимопомощи, с чувством ответственности и гордости за свой коллектив, страну, как достижения физического совершенства. Исходя, из сказанного, перед высшей школой ставится задача придать физическому движению студенчества массовый характер, создать научно-обоснованную систему физического воспитания.

Современные цели и задачи учебной дисциплины “ФВ” в вузе содействуют подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду:

- социально-обоснованным уровнем физподготовки студентов;
- противодействие средствами физической культуры негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу студентов;
- умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе;
- формирование способностей использовать средства физической культуры и личной жизни и профессиональной деятельности.

Все эти направления едины общностью возникновения содержания используемых методов и средств. Формирование теории физического воспитания имеет многолетнюю историю. Она отражает систему (сумму) знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики. И если первоначально обобщали эмпирический опыт, то позже это уже были результаты специальных исследований, обеспечивающих создание научных методов познания теории физического воспитания.

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Это вроде бы понятно всем. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Физическое здоровье нации - вещь совершенно конкретная, до того осязаемая, что ее можно, например, разместить в статистических показателях.

Правда статистика эта жутковатая, она свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей. В данном случае речь уже не идет о катастрофическом росте заболеваний СПИДом и венерическими болезнями, обо все “молодеющих” наркомании и алкоголизме. Современная жизнь закрутила нас в спираль. День-деньской бегаем, как белка в колесе, решая насущные проблемы. Все важно, все необходимо, все неотложно. Все, кроме нас самих! Меньше всего уделяем внимания себе. Едим как попало и что попало, большей частью на ходу. Некогда! Некогда остановиться, расслабиться, подумать: Куда бежим? Что

нас ждет?

При этом наш организм непрерывно подвергается воздействию внешней среды (меняются атмосферные условия, воздействуют возбудители инфекций, радиоактивные излучения и другие факторы).

Не надо быть большим провидцем, чтобы предсказать итог: Силы иссякнут, энергия куда-то испарится, здоровье, как говорят, пошатнется. И все на этом фоне покажется пустым и малозначительным.

Мрачная картина, но, увы, реальная. К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако, здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы.

Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды.

Существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни:

- прежде всего, физическая культура и спорт;
- активный труд и отдых;
- рациональное питание;
- личная и общественная гигиена;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии).

#### *Формы физического воспитания студентов.*

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующие формы:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.

Учебные занятия (обязательные и факультативные) - основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обосновывается преподавателями кафедры физического воспитания на протяжении всего времени обучения студентов. (в нашем ВУЗе это 4 года (курса))

Содержание курса “Физическое воспитание” регламентируется государ-

ственной учебной программой для вузов. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Самостоятельные занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями и в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, на увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Рекомендуемый двигательный режим 8-12 часов в неделю, что включает ходьбу, бег, дыхательные и обще-развивающие упражнения.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов.

Учебная программа по физическому воспитанию - это программный документ, определяющий для всех вузов основное содержание физического образования и воспитания, направленных на формирование личности студента.

Курс физического воспитания в высших учебных заведениях предусматривает:

- воспитание у студентов высоких морально-волевых качеств и физических качеств;
- сохранения и укрепления здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всестороннюю физическую подготовку студентов в объеме требований необходимых для сдачи Государственных тестов; или нормативов физической и технической подготовленности.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и практической организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Распределение студентов по учебным отделениям (в зависимости от уровня подготовки и состояния здоровья).

Обязанности студента.

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы предусмотренные учебным расписанием;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы Государственных тестов и совершенствовать спортивное мастерство;

- соблюдать рациональный режим дня, учебы, отдыха и питания;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе, (праздники, дни здоровья и др.);
- рассматривать занятия по физическому воспитанию, включенные в учебное расписание, не как учебную нагрузку, а как средство активного отдыха.

Зачетные требования по физическому воспитанию.

Студенты, занимающиеся в основном, подготовительной, специальной медицинских группах, в группах спортивного совершенствования сдают семестровые зачеты (один из них в учебном году является годовым) по трем разделам учебной программы.

Физическая культура и спорт в вузе выступает как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, является сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяют наиболее полно реализовать свои физические возможности, играют одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени.

## **Определение уровня физической и технической подготовленности 6 – 7-летних игроков в мини – футбол**

Костюнин Андрей Владимирович – аспирант

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

Аннотация. В статье представлен комплекс экспериментальных контрольных нормативов (тестов) позволяющих объективно оценивать уровень физической подготовленности и технического мастерства 6 – 7-летних игроков занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: мини-футбол, тест, физические качества, уровень, оценка, результат.

Annotation. A set of experimental control qualifying standards (tests) is represented in the article; this set enables to estimate impartially the level of physical qualification and technical skills of 6-7 year-old players who practice indoor mini-football.

Key words: mini-football, test, physical qualities, level, estimate, result.

*Актуальность.* Мини-футбол – это очень динамичный и зрелищный вид спорта [1, 2, 3], поэтому актуальным является развитие индивидуальных физических качеств, а также технического мастерства игроков. Для

оптимизации многолетнего тренировочного процесса [4, 6, 7, 8, 9] необходимо знать на каком уровне подготовленности находятся юные спортсмены, которые начали заниматься мини-футболом. Определение уровня подготовленности помогает выявлять приоритетные и слабые стороны в индивидуальной подготовке игроков [2, 5].

Главное отличие мини-футбола от «большого футбола» в тактике игры [1, 3]. Значительно меньшие размеры площадки, разница в количестве игроков и правилах определяют тактику игры, больше похожую на тактику других зальных видов спорта (таких как баскетбол и гандбол). Значительно меньшее, по сравнению с «большим футболом», количество игроков на площадке (5 в каждой команде) подразумевает, что любой игрок, независимо от амплуа, участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной по которой многие игроки в большой футбол, не могут адаптироваться в мини-футболе, нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку [1, 3].

Поэтому необходимым является подготовка игроков специализирующихся именно в мини-футболе, который предъявляет специфические требования в подготовке, соревновательной деятельности и при отборе детей находящихся на начальном этапе занятий мини-футболом [1, 3, 6].

В связи с этим необходимо определить комплекс информативных тестов, для оценки физических качеств и технического мастерства именно в мини-футболе.

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время недостаточно данных по рассматриваемой проблеме [1, 2].

Изложенное выше послужило основанием для формулирования цели исследования – определить комплекс контрольных нормативов (тестов), которые помогут объективно оценить уровень основных физических качеств и технического мастерства на ранней стадии занятий мини-футболом.

#### *Методы исследования.*

В ходе исследований использовали анализ литературных источников, тестирование и электронное хронометрирование.

#### *Результаты исследования.*

Для реализации поставленной задачи на базе мини-футбольного клуба «Л.Т.К.» (г. Луганск) была проведена серия экспериментальных исследований. В ходе этих исследований и на основе анализа литературных источников [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8] определили комплекс контрольных упражнений, которые согласно с требованиям теории тестов позволяют информативно и объективно оценивать уровень развития основных физических качеств и

технического мастерства детей, начинающих заниматься мини-футболом. Так, обоснована эффективность использования таких контрольных упражнений для определения уровня физических качеств – бег на 15 м и бег на 30 м (оценка уровня развития скорости); прыжок вверх с места (оценка скоростно – силовых качеств); гониометрия (оценка уровня развития гибкости); 3 x 10 м (оценка уровня развития специальной выносливости). Для определения уровня технического мастерства [1, 2, 6] – бег 30 м с мячом (выполнить не менее 2-х касаний); удары на точность (расстояние 6 м, раз из 10 – 5 ударов правой ногой, 5 ударов левой ногой); ведение мяча, обводка стоек (3 стойки), удар по воротам (попасть в ворота).

В ходе исследований были протестированы 12 игроков возрастом 6-7 лет, стаж занятий которых менее 1 года.

Для получения объективных результатов, тестирования проводили в 3 этапа. В первый день исследования принимали следующие контрольные нормативы: бег на 15 и 30 м и бег на 30 м с мячом. Во второй день тестирования – удары на точность; ведения мяча, обводка стоек, удар по воротам и прыжок вверх с места. В третий день – 3 x 10 м и гониометрию.

Такой порядок проведения тестирований был обусловлен необходимостью создания условий для восстановления организма занимающихся.

В ходе исследований выявлено, кто из занимающихся на каком уровне физической подготовленности и технического мастерства находится. По результатам исследования были зафиксированы следующие лучшие результаты, физической подготовленности – представлены в табл. 1, технического мастерства – представлены в табл. 2.

Таблица 1

*Лучшие показатели физической подготовленности 6 – 7-летних футболистов ДЮСШ «Л.Т.К.»*

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Лучшие результаты	
1	Бег на 15 м с высокого старта, с	3,04	
2	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,35	
3	Прыжок вверх с места, см	38	
4	Бег 3 x 10 м, с	8, 24	
5	Гониометрия	продольный шпагат (град)	160°
		поперечный шпагат (град)	180°

Таблица 2

*Лучшие показатели технического мастерства 6 – 7-летних футболистов ДЮСШ «Л.Т.К.»*

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Лучшие результаты
1	Бег на 30 м с мячом, с	6,09 с
2	Удары на точность, раз	10 из 10
3	Ведение, обводка стоек, удар по воротам, с	4,50 с

*Выводы:*

В ходе экспериментальных исследований был определен комплекс тестов использование которых позволяет объективно оценивать уровень физической подготовленности (бег на 15 м; бег на 30 м; прыжок вверх с места; гониометрия (продольный и поперечный шпагаты); бег 3 x 10 м, а также уровень технического мастерства (бег 30 м с мячом; удары на точность; ведение, обводка стоек, удар по воротам).

На основе исследований были определены параметры физической и технической подготовленности 6 – 7-летних игроков занимающихся мини-футболом.

Дальнейшими исследованиями предусматривается тестирование игроков других возрастных групп, а также более квалифицированных футболистов.

Литература

1. Алиев Э.Г. Организация работы секции мини-футбола / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1 (35). – С. 3-5.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. / С.Н. Андреев, В.С. Левин // Методическое пособие – Липецк: ГУ РОГ “Липецкая газета”, 2004. – 496 с.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Годик М.А. // Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М.А. Годик, В.Н. Шамардин // Теория и практика физкультуры. – 1995. - № 7. – С. 49 – 51.
5. Зеленцов А.М. //Тактика и стратегия в футболе. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский – К.: Здоров'я, 1988. – 192 с.
6. Максименко И.Г. // Оптимизация процесса подготовки футболистов. / И.Г. Максименко, В.А. Папаика – Луганск: Альма-матер, 2004. – 352 с.
7. Платонов В.М. // Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В.Н. // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов В.Н. // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: том IV. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 607 с.
10. Пшибильські В. // Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. / В. Пшибильські – К., 1998. – 29 с.
11. Szilagi G. Structure and organization of Youth Football // 3-rd UEFA Youth Conference. Vienna, 1991. P.79-87.

# **Спортивные игры как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студентов-иностранцев (на примере ХНМУ)**

Кудимова Ольга Владиславовна

Лапко Светлана Васильевна

Ковалев Максим Михайлович

*Харьковский национальный медицинский университет*

В высших учебных заведениях наблюдается увеличение официального и скрытого непосещения занятий по физическому воспитанию, формальное отношение к выполнению заданий. В некоторых ВУЗах уровень активности студентов упал до критической отметки. В этих условиях среди молодежи могут быстро развиваться социальные, негативные явления.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребностей в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры является важной педагогической задачей. Обязательные занятия по физической культуре для студентов ХНМУ проводятся два раза в неделю по 90 минут что, по мнению многих специалистов, не может разрешить все вопросы, стоящие перед физическим воспитанием.

Целью физического воспитания в ХНМУ является подготовка будущих врачей из зарубежных стран к высокопродуктивному труду, укреплению здоровья и формированию знаний, умений и навыков использования физической культуры в профилактической и лечебной деятельности. Естественно, проблема повышения эффективности занятий физической культурой в ВУЗе является одной из важнейших составляющих учебного процесса.

В ХНМУ учатся вместе студенты разных национальностей. Физическая культура и спорт способствуют сближению студентов. Почти у всех опрошенных студентов (92%) есть друзья другой национальности. По мнению 76% опрошенных студентов, национальный состав не имеет никакого значения при совместной учебе, работе и занятиях спортом. Около 8% опрошенных студентов считают, что в многонациональном коллективе учиться или работать сложнее, а большинство (92%) отметили, что легче. Наиболее способствует формированию дружеских, межнациональных отношений у студентов - физическая культура и спорт, друзья, затем семья, школа, университет.

Учебные занятия и спортивно-массовые мероприятия со студентами иностранцами требуют учета специфики контингента студентов, знаний национальных физкультурных традиций молодежи разных стран, исполь-

зование опыта спортивного и межнационального общения.

Основными задачами физического воспитания в высшей школе является оптимизация учебного процесса и формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья, а также потребности в физическом совершенстве и здоровом образе жизни. Современное положение физического воспитания в высших учебных заведениях не способствует эффективному решению проблем связанных с уменьшением дефицита двигательной активности студентов, что является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья.

Кафедра физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья (на примере факультета иностранных студентов) поставила цель изучить отношение студентов к физической культуре и спорту, уровень их физкультурной активности. Проанализировать запросы студентов и скорректировать учебный процесс по физическому воспитанию, а также предложить пути повышения его эффективности.

В 2008-2009 уч.г. проводился опрос студентов 1-2 курсов методом анкетирования. В октябре 2008 г. опросе приняли участие 200 студентов, которые занимаются физическим воспитанием в группах общей физической подготовки. Анализ результатов показал, что из 100% респондентов 1-2 курсов считают, что занятия по физическому воспитанию необходимы в университете обязательно:

1 курс – 53%

2 курс – 60%

В ходе опроса также выяснилось, что положительное отношение к занятиям по физическому воспитанию высказали не все студенты. На вопрос о количестве свободного времени, уделяемого для совершенствования физических качеств, студенты ответили так: 70 % занимаются физической культурой 2 раза в неделю (т.е. посещают только учебные занятия по физическому воспитанию) и 20% указывают, что кроме обязательных занятий по расписанию занимаются в какой-либо спортивной секции и самостоятельно.

Студентам, также было предложено выбрать, какими видами спорта они хотели бы заниматься. Исследования показали, что 62 % игровыми видами спорта, 14 плавание и атлетическая гимнастика, танцевальной аэробикой 5% , национальными видами спорта 9%, и 10% не желают заниматься физическим воспитанием и спортом вообще. Полученные данные говорят о том, что большинство студентов 1 и 2 курса понимают значение физической культуры и спорта, настроены заниматься физическим воспитанием в университете, а предпочтение отдают спортивным играм. Данные опроса были взяты на вооружение преподавателями кафедры. На занятиях больше времени уделялось спортивным играм (баскетбол, мини-

футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис). Студенты обучались основам техники двигательных действий в спортивных играх, овладевали правилами. В группы спортивного совершенствования по игровым видам спорта активно привлекались иностранные учащиеся. В октябре 2009 г. было проведено повторное анкетирование студентов 1-2 курса. Анализ результатов показал, что значительно возросло количество студентов 2 курса желающих заниматься физическим воспитанием и спортом в сравнении с прошлым годом, что составляет 78%. Из 100% респондентов 1 курса 62% считают, что занятия по физическому воспитанию необходимы в университете обязательно. К предпочитаемым видам двигательной активности студенты отнесли: спортивные игры – 73%, плавание и атлетическая гимнастика – 12% танцевальная аэробика- 5%, 3% национальные виды спорта и 7% не желают заниматься физическим воспитанием.

Сборные команды ХНМУ по игровым видам спорта на 35% состоят из иностранных учащихся. В период 2008-2010 г. сборная факультета иностранных студентов занимает призовые места в Спартакиаде ХНМУ (по игровым видам спорта).

Проанализировав полученные данные можно предположить, что если кафедра физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья в своей работе и в дальнейшем будет учитывать пожелания студентов больше уделять времени различным спортивным играм то количество студентов полностью удовлетворенных проведением занятий по ф.в. возрастет, а спортивные игры как средство повышения эффективности занятий сыграет свою положительную роль.

В заключении отметим, что руководство кафедры ищет оптимальные методы и средства повышения эффективности учебного процесса. С этой целью опытным преподавателям дано задание подготовить к публикации серию методических материалов по игровым видам спорта, которые помогут студентам и молодым преподавателям освоить премудрости спортивной науки и практики.

# **Аналіз щодо зміни чисельності студентів НТУ «ХП», які були направлені до спеціальної медичної групи у період з 2004 по 2008 роки**

Кучеренко Антон Сергійович,

Блізнєцова Зінаїда Олексіївна, доцент

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»*

## **Вступ**

Людина в усі часи цікавилася питанням збереження і зміцнення здоров'я. [3,4,6,8,10]

Г. П. Апанасенко і Л. О. Попова (1998) запропонували наступне визначення поняття «здоров'я»: Здоров'я - це найвища соціальна цінність, яка є дуже складною категорією, являючи собою результат взаємодії індивіда та навколишнього середовища.

Трудно не погодитися з Ю.М. Мацевитим, який відзначив наступне: З бурхливим наступом цивілізації, коли роль розумової праці зросла, а дефіцит часу став відчуватися особливо гостро, намітився певний дисбаланс між інтелектуальним та фізичним розвитком людей, що призвело до різкого зростання серцево-судинних захворювань, порушень психіки, рухового апарату, хвороб хребта і суглобів.[8]

На здоров'я сучасної людини впливає багато факторів. Ось декілька з них:

- соціально-економічна криза;
- погіршення екологічної ситуації;
- порушення постави може стати причиною цілого ряду захворювань;
- вплив комп'ютера також може бути дуже негативним. При порушенні умов роботи за комп'ютером може постраждати зір, постава, суглоби і т.д.;
- гіподинамія. Гіподинамія в свою чергу є причиною багатьох захворювань;
- порушення режиму праці та відпочинку;
- порушення сну;
- неповноцінне і неякісне харчування;
- збільшується кількість осіб, які палять і вживають алкоголь. Це не може не впливати на генофонд нації;
- збільшується кількість реєстрації випадків захворювань, які передаються статевим шляхом, небажаної вагітності, а також кількість абортів
- і т.д.

Сучасну молодь необхідно виховувати із розумінням того, що здоров'я

це найважливіша цінність для людини.

*Мета роботи:* виявлення тенденцій щодо зміни чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я направлено до спеціальної медичної групи (СМГ) з 2004/2005 по 2007/2008 навчальні роки.

*Завдання:*

Проаналізувати інформаційні джерела щодо досліджуваної проблеми  
Зробити статистичну обробку даних щодо чисельності студентів-першокурсників НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я направлено до СМГ у період з 2004/2005 по 2007/2008 навчальні роки.

Розробити рекомендації щодо організації роботи СМГ у НТУ «ХПІ»

Ще Гіпократ казав: для збереження здоров'я необхідно боротися не з хворобами, а боротися за зміцнення організму, поки людина здорова, підвищуючи тим самим його природну здатність протистояти хвороботворних мікробів. Тобто необхідно вживати профілактичні заходи щодо попередження захворювань.

Потребу у здоров'ї слід розглядати на кількох рівнях:

- індивідуальному.
- сімейному.
- груповому.
- соціальному.

Індивідуальна потреба ґрунтується на тому, що від стану здоров'я залежить задоволення всіх потреб людини і на тому що, здоров'я впливає на всі сфери його життєдіяльності.

Сімейна потреба - людина може мати схильність до певних захворювань, а деякі навіть передаються на генетичному рівні. Виховання підростаючого покоління теж має здійснюватися з розумінням цінності здоров'я.

Групова потреба - всі ми є членами різних груп, будь то навчальний, робочий колектив або друзів. І чим здоровіше кожен з його членів, тим продуктивніше діяльність цієї групи

Соціальна потреба - чим здоровіше нація, тим сильніше країна. Тим вище продуктивність населення і менше виплат на лікарняні листи і т. д.

Здорова нація – успішна країна. Особливу увагу слід приділяти здоров'ю дітей та молоді, бо саме вони майбутнє нації. Якщо ще з малого віку виховувати в них мотивацію до збереження та зміцнення здоров'я, ми отримаємо працездатного фахівця, який свого часу стане батьком і буде виховувати своїх дітей із розумінням того, що здоров'я – це найважливіша цінність людини. І є одним із факторів досягнення успіху!

Як висновок турботу про стан здоров'я необхідно здійснювати з декількох сторін:

- сам індивід.

- родина.
- група, тобто оточення.
- соціум.

Однак, найважливіше значення має турбота про стан здоров'я саме кожної окремої людини. Тому що лише від нас самих залежить яким буде наше здоров'я

Однією з найактивніших і складних груп населення є студентська молодь. Студент піддається впливу цілого ряду факторів, що не може не позначатися на його здоров'ї.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. [18]

Зростання інформаційних потоків, розширення номенклатури навчальних дисциплін ведуть до підвищення інтенсифікації навчального процесу у вузах і, як наслідок, - зростання психоемоційних навантажень на учнів. [12].

Захворюваність студентів різними видами порушень серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та інших систем організму постійно зростає. [9]

Стан здоров'я студентської молоді України останнім часом викликає велике занепокоєння. У виступі міністра освіти та науки України І. Вакарчука (2009) зазначалося наступне:

9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку;

кожний 5-ий студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2-3) зарахований до підготовчої, СМГ або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень.

Головний лікар харківської Обласної студентської лікарні Бакуменко М. Г. (2008) відмітив, що медики почали реєструватися серед студентської молоді випадки захворювань які притаманні населенню старших вікових груп, внаслідок цих захворювань тільки за останні два роки 60 студентів визнані інвалідами.

Це є наслідком насамперед порушеннями способу життя.

Формування і зміцнення здоров'я молоді має велику соціальну значимість. Від стану здоров'я цієї категорії населення залежить здоров'я нації. Університети, як одна з ланок системи виховання молоді, мають розробити ряд заходів щодо моніторингу стану здоров'я студентів та підвищувати мотивацію студентів у питанні збереження і покращення стану їхнього здоров'я та прихильність до здорового способу життя.

### Результати дослідження:

У 2009 році було проведено збір та аналіз даних щодо досліджуваної проблем. Отримані наступні результати:

Загальна кількість студентів-першокурсників НТУ «ХПІ» скорочується, 2004/2005 навчальний рік – 3289 студентів, 2005/2006 – 3254, 2006/2007 – 3062, 2007/2008 – 3036. Тобто чисельність зменшилась майже на 8%

Кількість студентів-першокурсників НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я направлено до СМГ, навпаки зростає із року в рік: 2004/2005 навчальний рік – 258 студентів, 2005/2006 – 266, 2006/2007 – 302, 2007/2008 – 499. Зростання становило майже 88%! Це відображено на рис. 1.

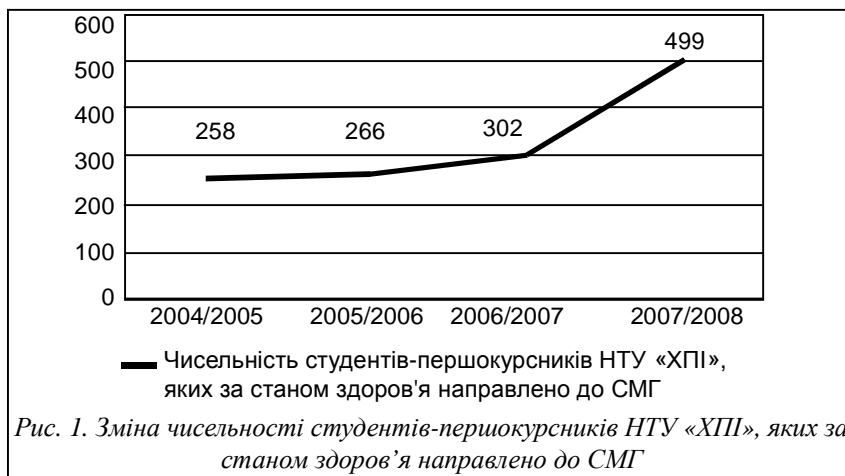
Відсоткове співвідношення студентів-першокурсників НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я віднесено до СМГ, до загальної кількості студентів-першокурсників НТУ «ХПІ» склало у 2004/2005 навчальному році – 7,84%, у 2005/2006 – 8,17%, 2006/2007 – 9,86%, 2007/2008 – 16,44%. Це відображено на рис. 2.

З метою покращення ситуації були розроблені наступні рекомендації щодо організації роботи СМГ:

1. Розробити комп'ютерну базу даних щодо студентів НТУ «ХПІ», яких за станом здоров'я віднесено до СМГ. Це допоможе більш якісно проводити моніторинг стану здоров'я студентів НТУ «ХПІ».

2. Необхідно розробити методичні посібники та вказівки, для самостійного виконання вправ студентами.

3. Створити web-сторінку присвячену СМГ, де студенти не тільки б отримали інформацію про викладачів та розклад занять, але й інформацію про їх захворювання, комплекси вправ які слід виконувати з метою лікування,





профілактики та попередження загострень захворювання та інше.

### **Висновки**

Нажаль слід констатувати, що стан здоров'я студентської молоді України є незадовільним. Зростає кількість захворювань за всіма класами. Отримані результати вимагають негайних відповідних дій щодо підвищення мотивації у студентів до збереження і зміцнення свого здоров'я, та формування установи до здорового способу життя. Тому що саме профілактичні дії зможуть попередити захворювання та підвищити рівень здоров'я студентів.

Список інформаційних джерел:

1. <http://www.uazakon.com/document/fpart75/idx75523.htm> - Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази. С.І.Операйло
2. <http://www-rada.univer.kharkov.ua/files/20.02.08/pavlenko.doc> - доповідь на Раду ректорів «Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах»
3. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
5. Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XXVI: Межв. сб. / Отв. ред. А. И. Зорин. - СПб.: ун-та, 2003.- 200с.
6. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. - М.: МГИУ, 2007 - 376с.
7. Гончаренко М. С. Валеологический словарь. - Х., 1999. - 316с.
8. Движение и здоровье: Конспект лекций по курсу физического воспитания для студентов всех специальностей и преподавателей. - В. М. Лабский, А. И. Любиев. - Харьков: ХПИ, 1992. - 70 с.

9. Детков Ю. Л., Платонова В. А., Зефирова Е. В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
10. Казначеев В. П. Основы общей валеологии. - М.: Изд-во ИПП; Воронеж: НПО «МОЛЭК», 1997. - 48 с.
11. Кійко В. Й., Краснов В. П., Панченко В. Ф., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т., Третяков М. О. Фізичне виховання. Навч. пос. –К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
12. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л., Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002 – 92 с.
13. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.
14. Методические рекомендации по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в специальном отделении вуза / Калинингр. ун-т, Сост. Л. Л. Никитина, В. И. Мартынова, В. И. Юшков. Калининград, 1998.
15. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Методическое пособие для начинающих преподавателей: - Майкоп, редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2004. – 19 с.
16. Педагогика. Учебное пособие для студентов. / под ред. П. И. Пидкасистого. М.: Педагогическое общество России, 2004. – 608 с.
17. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. // ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2009. –№12. - 238 с.
18. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования: Учеб. пособие/СПбГУАП. СПб., 2003. 45 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с. ISBN 5-7695-0853-1.

## **Значение психологической подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании**

Лукавенко Е.Г.<sup>1</sup>, Корчевская О.Г.<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Харьковский национальный медицинский университет*

*<sup>2</sup>Харьковский национальный университет имени В.Н Каразина*

Среди многих научных дисциплин, изучающих различные аспекты современного спорта, немаловажное место занимает психология спорта - наука о закономерностях развития деятельности, сознания и личности спортсмена. Требования современного спорта к человеку очень высоки, организация тренировок и взаимоотношений спортсменов, определение уровня их эмоциональных состояний и волевой подготовки немислимы без соответствующих психологических знаний. Поэтому практическое значение этих знаний и использование в работе со спортсменами очень важно.

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений,

направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсменов конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека – вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, наглядно-образной памяти, эмоциям. Для успешного выступления на трассах ориентирования сейчас мало иметь хорошую физическую и технико-тактическую подготовку, необходимо быть готовым к стартам психологически. Вот почему спортсмену необходимы не только навыки техники и тактики ориентирования, хорошая общая и специальная физическая подготовка, но и знания психологии и физиологии спорта, санитарии, гигиены, а также других дисциплин.

Следуя по дистанции, спортсмен заранее имеет о ней определённое представление благодаря опережающему чтению карты. Данная местность воздействует на его органы чувств, в результате в коре головного мозга возникают психические явления. Выдающийся физиолог И.М.Сеченов показал, что возникновение психических явлений в мозгу – результат внешних воздействий на наши органы чувств. Таким образом, восприятия и ощущения – это образы окружающих нас вещей и явлений. Благодаря центральной нервной системе осуществляется взаимосвязь бегущего спортсмена с постоянно меняющейся трассой ориентирования.

Психограмма спортивного ориентирования: способность преодоления утомления вследствие большой физической нагрузки; достаточно высокий уровень внимания; хорошая зрительная память; эмоциональная устойчивость.

Психологическая подготовка ориентировщика – это непрерывный, целенаправленный процесс преодоления объективных и субъективных трудностей на тренировках и соревнованиях, развития познавательных психических процессов и волевых качеств в период физической, тактической и технической подготовки для четких действий на трассе ориентирования.

Круглогодичная психологическая подготовка ориентировщика состоит из двух взаимосвязанных этапов: общей психологической подготовки (ЭОПП) и специальной психологической подготовки (ЭСПП).

Этап общей психологической подготовки проводится постоянно, он формирует и укрепляет мотивационные установки на всю спортивную деятельность и на текущий год (выполнить норматив первого разряда, совершенствовать личностные качества, черты характера; повышением уровня умственной и физической работоспособности, развитием визуального мышления и интеллекта и др.); обучает спортсменов вариантам саморегуляции, идеомоторной тренировки и аутотренинга, формирует личностные качества; способствует накоплению нервно-психического потенциала; об-

учает спортсменов средствам и методам психической саморегуляции (техническая разминка, самовнушение как форма психического расслабления, аутотренинг и др.); способствует самовоспитанию спортсменов (самоанализ, самооценка, самоодобрение; развивает познавательные психические процессы в период технико-тактической подготовки ориентировщиков (восприятие, наблюдательность, наглядно-образная память, внимание, воображение и творческое мышление).

Этап специальной психической подготовки объединяет четыре периода: специальную психологическую подготовку к соревнованиям; непосредственную психологическую подготовку к соревнованиям; управление соревновательной деятельностью; послесоревновательную психологическую подготовку.

Период специальной психологической подготовки включает формирование спортивной формы спортсмена, состояния психической умственной деятельности и моделирование физических, психологических и других трудностей (географический район, отрицательное воздействие соперников на дистанции, повышенные умственные и физические нагрузки, «болезнь» первого КП, переоценка своих возможностей, нерешительность, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на старте и дистанции, растерянность при потере ориентировки и многие другие ситуации).

Период непосредственной психологической подготовки решает задачи адаптации к конкретному району соревнований (путём детального ознакомления с физико-географическими и климатическими характеристиками района размещения трасс, внимательного изучения информации о дистанции); подведение к пику спортивной формы; регуляции психического состояния за счёт нейтрализации отрицательных психогенных факторов, идеомоторной и аутогенной тренировки, общей и технической разминки, предельной мобилизации сил и воли на достижение высоких спортивных результатов.

Период управления психическим состоянием в условиях соревнований ставит множество задач: сохранить нервную энергию перед стартом; выйти на старт сосредоточенным на конкретных моментах, и в частности чётко взять первый КП; провести раскладку сил на дистанции; выбрать оптимальный путь движения на этапах дистанции в зависимости от сложности этапов; произвольно управлять вниманием (концентрировать в нужный момент, переключать и распределять с учётом сложившейся ситуации на трассе); уметь восстанавливать ориентировку при её потере; тактически грамотно вести себя при встрече соперниками, не допускать сбоев и срывов на трассе ориентирования, т.е. не превышать критическую скорость движения; давать самооценку своим поступкам и действиям с целью уси-

ления процессов возбуждения; избегать небрежного выполнения приёмов при уходе с контрольных пунктов; стараться четко выполнять намеченный план перед стартом.

Период послесоревновательной психологической подготовки предполагает: ускорить процесс восстановления и успокоения после финиша (лёгкой заминкой на пульсе 130-140 уд\мин в течение часа; применение специальных технических упражнений, самовнушение, восстановительный аутотренинг, массаж, сауна); отключится от волнений (вспомнить о приятном, расслабиться и уснуть); проанализировать положительные и отрицательные моменты на трассе; усовершенствовать личностные качества спортсмена на примере тренера, восстановить работоспособность и снять стрессы; проанализировать и подвести итоги соревнований; поставить задачи и цели на следующие соревнования.

Одним из методов тренировки своих психических способностей в спортивном ориентировании, является аутогенная тренировка (АТ).

Эффективность АТ обусловлена психофизиологическими изменениями центральной нервной системы человека, вызванными самовнушением. Аутогенная тренировка разделяется на две части: успокаивающую и мобилизующую. Внушения первой части применяются спортсменами, когда им необходимо успокоиться, расслабиться вечером после тренировки, перед сном, в перерывах между выступлениями, за несколько часов до и после выступления, соревнования.

Вторая, мобилизующая, часть предназначена для подготовки организма и психики спортсмена к выступлению, для устранения апатии, заторможенности, вялости.

После обучения успокаивающей и мобилизующей частям АТ спортсмену необходимо работать над совершенствованием своего внимания и оперативной зрительной памяти. С этой целью спортсмен вызывает у себя расслабление, а затем внушает себе улучшение внимания и памяти: «Я спокоен». «Я замечаю всё, что происходит вокруг». «Моё внимание автоматически фиксирует всё». «Я произвольно запоминаю все подробности». «Я всё помню». «Я запоминаю все предметы на улице». Такие самовнушения необходимо проводить во время работы и после неё, на улице, в автобусе, в метро, добываясь, чтобы внимание и зрительная память становились произвольными. Кроме самовнушений следует использовать сюжетные представления. Спортсмен должен мысленно представлять бег по местности, внушая себе при этом состояние непоколебимой уверенности. Чувство уверенности надо развивать у себя постоянно: на тренировках, на соревнованиях, во время учёбы, во всех жизненных ситуациях. Это поможет добиваться поставленных целей и задач, как в спорте так и в повседневной жизни.

Литература:

1. Психология и современный спорт. Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Составители: кан. пед. наук А.В. Родионов. и кан. пед. наук Н.А. Худадов. Москва «Физкультура и спорт» 1989.
2. Подготовка спортсмена-ориентировщика. В. Г. Акимов. Минск. «Полымя» 1987.
3. Аутогенная тренировка. А. Т. Филатов. Киев «Здоровье» 1987.

## **Двигательная активность как способ укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения уровня физической работоспособности**

Лукавенко Е.Г., Лапко С.В.

*Харьковский национальный медицинский университет*

Многие люди считают себя здоровыми, пока не проявятся явные признаки какого-нибудь заболевания. Так как хронические дегенеративные заболевания, например болезни сердца, развиваются незаметно и постепенно, пока не приведут к серьезным последствиям. Ранняя диагностика и адекватное лечение различных хронических заболеваний значительно снижает степень риска, и часто позволяет избежать летального исхода. Более того, уменьшение факторов риска возникновения заболевания очень часто вообще предотвращают его развитие или отдаляют возникновение. Для этого необходимо:

- изменить режим питания;
- увеличить объём регулярных физических нагрузок;
- отказаться от курения и других различных препаратов;
- сократить (или совсем отказаться) употребление алкогольных напитков;
- обеспечить адекватный отдых и сон;
- улучшить способность сопротивляться стрессовым ситуациям.

Всем хорошо знаком этот список, однако очень часто мы игнорируем занятия спортом, поскольку это требует и времени, и усилий, а важное значение занятий для здоровья нельзя недооценивать.

В 2009 г. в прессе были опубликованы статистические данные по сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности в европейских странах. Это наиболее полная подборка информации, отражающая тяжесть бремени кардиоваскулярной патологии в Европе. Такая статистика собирается с 2000 г. European Heart Network в сотрудничестве с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), проектом MONICA (мониторинг основных тенденций, касающихся сердечнососудистых заболеваний, который проводится под эгидой ВОЗ), Европейским обществом кардиологов, Европейским Союзом (ЕС), ООН и другими международными обществами. Под «Европой» в данном документе подразумеваются 53 страны, объединен-

ные в Европейский регион ВОЗ; в ЕС в 2006 г. входило 27 стран. Поэтому данный документ позволяет судить и о ситуации в Украине, прежде всего по сравнению с другими странами СНГ и Европы. Следует отметить, что авторы документа очень часто упоминают Украину как страну с одними из наиболее неблагоприятных показателей заболеваемости и смертности от сердечнососудистой патологии.

Для иллюстрации существующего резкого градиента между странами Восточной и Западной Европы авторы приводят в пример Украину, в которой уровень смертности от Ишемической болезни сердца среди мужчин моложе 65 лет в 14 раз выше, чем во Франции, а среди женщин того же возраста – в 25 раз.

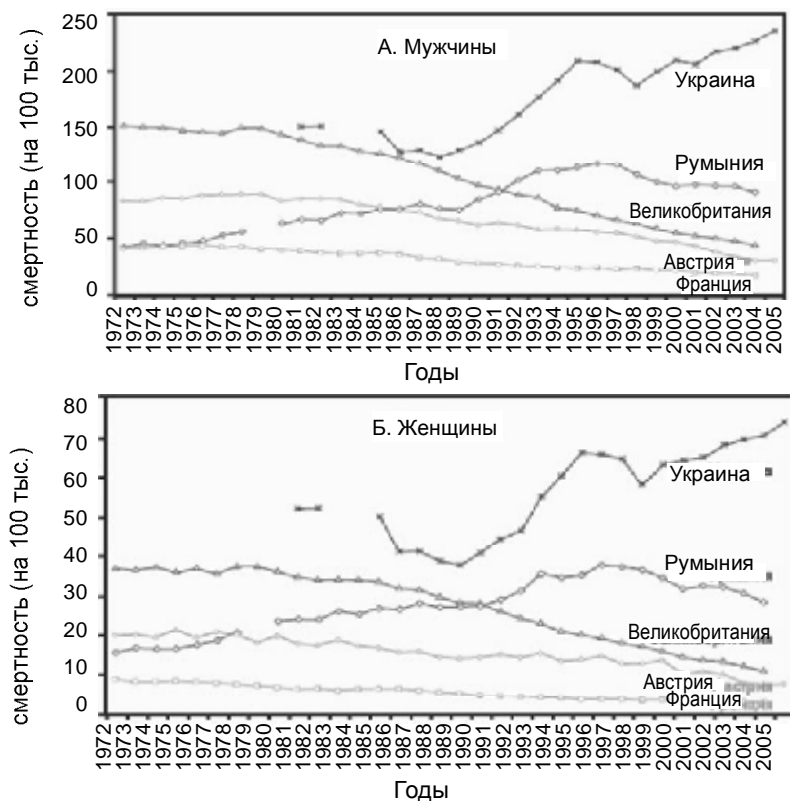


Рис. 1. Динамика уровней смертности от ИБС для пяти европейских стран с 70-х гг.

На рисунке 1 представлена приведенная в документе динамика уров-

ней смертности от ИБС для пяти европейских стран с 70-х гг. Как видно, Украина в этих графиках играет роль крайне неблагоприятного примера.

Более 100 научных публикаций посвящено вопросу взаимосвязи физической бездеятельности и заболеваниям сердечнососудистой системы. Как правило, результаты исследований показывают, что у людей, которые ведут малоподвижный способ жизни, сердечные приступы бывают в 2-3 раза чаще, чем у физически активных людей (в связи со спецификой работы или благодаря занятием спортом). Одним из первых исследований, которые продемонстрировали эту взаимосвязь, было исследование, проведенное в 1950-е годы в Англии доктором Дж. Морисом с коллегами. В нём сравнивали смертность среди водителей автобусов, которым приходилось сидеть на протяжении всего рабочего дня, и кондукторов двухэтажных автобусов, которые всё время прибывали в движении, а также среди почтовых служащих, которые весь рабочий день проводили сидя за столом, и почтовых курьеров, которые весь день разносили корреспонденцию. Смертность среди водителей и почтовых служащих была в два раза выше. Во многих исследованиях, проведенных в последующие 20 лет, были получены такие же результаты: смертность среди представителей сидячих профессий в результате коронарной болезни сердца была в двое выше, чем среди представителей профессий, что предусматривают двигательную активность.

Следует отметить, что большинство первых исследований касалось только профессиональной деятельности. Только в 1970-е годы учёные обратили внимание на двигательную активность в свободное от работы время. Малоподвижный способ жизни в два раза повышает риск сердечнососудистых заболеваний. В настоящее время установлено, что двигательная активность небольшой интенсивности есть полностью достаточной, для снижения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Для укрепления здоровья нет необходимости в нагрузках высокой интенсивности. Под влиянием физических тренировок существенно улучшаются функции ведущих органов и систем человека, и это приводит к выраженным положительным сдвигам гемодинамики.

Положительное влияние тренировок на функцию сердца проявляется повышением сократительной способности миокарда, благоприятным влиянием на соотношение симпатического и парасимпатического воздействия, ферментные системы и электролитный баланс сердечной мышцы. В результате требования к венозному кровотоку обеспечению кислородом миокарда при одной и той же производительности сердца у тренированных лиц ниже.

С повышением тренированности жизненная ёмкость лёгких, циркулирующий объем воздуха, максимальная вентиляция увеличиваются, частота

дыхания уменьшается. У тренированных лиц утилизация тканями кислорода в покое находится на более высоком уровне и количество восстановленного гемоглобина увеличивается.

Возможности адаптации организма к физическим нагрузкам у тренированных людей выше, так как основные физиологические показатели в состоянии покоя находятся у них на более «экономическом» уровне, а предельные возможности при мышечной работе более высоки, чем у нетренированных. Тренированность расширяет переносимость длительных физических нагрузок. Хорошо тренированные люди в течение 8ч могут переносить нагрузку в пределах 50%, а нетренированные – лишь 25% максимальной аэробной способности, причём следует подчеркнуть необходимость регулярных тренировок так как тренированность проявляется уже через 2 недели после прекращения упражнений.

Физические тренировки приводят к снижению массы тела, уменьшению толщины кожной складки, улучшают переносимость нагрузок, отодвигают возрастные границы старения и продлевают жизнь.

## **Психоэмоциональное состояние студентов педагогических вузов**

Малинаукас Ромуальдас Казимерович, доктор педагогических наук, профессор

Думчене Аудроне Леоновна, доктор педагогических наук, профессор  
*Литовская академия физической культуры*

### **Введение.**

В процессе учебной деятельности на студента действуют различные стрессоры, связанные с максимальной учебной нагрузкой, заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением, с занятиями спортом. Все это создает определенные предпосылки к ухудшению психоэмоционального состояния у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. [7, 8]. Это положение связано с тем, что студенты-спортсмены подвергаются непомерному давлению, побуждающему к достижению превосходства над другими. Непосредственно же во время соревнований негативное психоэмоциональное воздействие могут вызвать неудобное время и неблагоприятные условия их проведения, неудачная жеребьевка, неспортивное поведение соперника и его тренера, отрицательная реакция зрителей, неудачная попытка, поражение, тенденциозное судейство [1]. Помимо чисто спортивных аспектов на психоэмоциональное состояние спортсменов негативно могут влиять и личные бытовые моменты (неурядицы в

семье, на работе, в школе или институте, болезнь близких людей, плохие взаимоотношения в коллективе). Все это в конечном итоге сказывается на негативном психоэмоциональном состоянии спортсмена [6].

Некоторые авторы [2, 5] подчеркивают, что психоэмоциональное состояние и способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов повышается, если человек занимается спортом, а занятия в спортивных секциях молодежи делает молодых людей более выносливыми и сильными, т. е. здоровыми. Данные исследований [5] свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт имеет положительный эффект на психическое здоровье и здоровье вообще, что и один час занятий физкультурой или спортом в неделю полезен для развития психического здоровья.

### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

Актуальность этого исследования в том, что в настоящее время число исследований посвященных особенностям психического здоровья студентов и стратегиям его улучшения в контексте занятий спортом и физической культурой невелико, но в них чувствуется большая необходимость. Результаты исследований [5] показали, что в настоящее время формирование у молодежи потребности к улучшению психоэмоционального состояния должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Однако проблему улучшения психоэмоционального состояния студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной.

Поэтому суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям психоэмоционального состояния между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом?

*Гипотеза исследования* заключается в следующем: психоэмоциональное состояние было лучше у студентов-спортсменов, чем у студентов, не занимающихся спортом.

*Цель исследования* состоит в том, чтобы изучить психоэмоциональное состояние студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

*Методы и организация исследования.* Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария определения психоэмоционального состояния была использована шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому [3].

Шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому использована в связи с тем, что позволяет выявить психоэмоциональное состояние (эмоциональную устойчивость) испытуемого [4]. Методика состоит из 13 вопросов. Испытуемому предлагается оценить каждый вопрос по 5-балльной шкале. Окончательным результатом оценки является сумма баллов по

всем 13-ти вопросам. Сумма баллов может находиться в пределах от 13 до 91. Чем выше суммарный результат, тем сильнее чувство когерентности человека. Коэффициент Кронбаха  $\alpha$  для версии шкалы из 13 вопросов равнялся 0,85 [9]. Для статистической обработки данных шкалы был использован критерий t Стьюдента.

В нашу выборку мы отобрали 263 студентов-спортсменов (футболистов, баскетболистов, легкоатлетов и двоеборцев) 288 студентов, не занимающихся спортом.

### **Результаты исследования.**

Для сравнения данных чувства когерентности юных спортсменов и юношей, не занимающихся спортом, нами был использован t-критерий Стьюдента. Результаты анализа статистических показателей чувства когерентности (среднее и стандартное отклонение) представлены в таблице 1.

Таблица 1.

*Чувство когерентности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом (среднее и стандартное отклонение)*

Исследуемая группа	Чувство когерентности	Критерий разности t	Уровень значимости p
Студенты-спортсмены, n=263	48,96±8,12	2,09	p<0,05
Студенты-неспортсмены, n=288	47,53±7,94		

Приведенные в табл. 1 данные свидетельствуют о том, что чувство когерентности студентов-спортсменов достоверно ( $p<0,05$ ) отличаются от чувства когерентности студентов, не занимающихся спортом: средний уровень чувства когерентности у студентов-спортсменов составил 48,96±8,12 балла и достоверно ( $p<0,05$ ) превысил показатель студентов, не занимающихся спортом (47,53±7,94 балла).

### **Выводы.**

Наше исследование показало, что психоэмоциональное состояние лучше у студентов-спортсменов, чем у студентов, не занимающихся спортом, так как чувство когерентности сильнее ( $p<0,05$ ) у студентов-спортсменов.

Список литературы

1. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 5. - С. 19-22.
2. Ткачева М.С. Характерологические и социально-психологические условия формирования помехоустойчивости спортсменов. Дисс... канд. психол. н. - Саратов: СГУ, 2003.
3. Antonovsky A. The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale // Social Science

- and Medicine. - 1993. - No. 36. - P. 725-733.
4. Geyer S. Some conceptual considerations on the Sense of Coherence. *Social Science and Medicine*. - 1997. - No. 44. - P. 1771-1779.
  5. Jackson A.W., Morrow J.R., Hill D.W., Dishman R.K. Physical activity for *health* and fitness // *Human Kinetics*. - 2004. - No. 3. - P. 271-293; 357-362.
  6. Malinauskas R. Peculiarities of emotional states of sportsmen in cyclic sports // *International Journal of Sport Psychology*. - 2003. - No. 34. - C. 289-298.
  7. Pyle R.P. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors // *Clinical Pediatrics*. - 2003. - No. 42. - P. 97-701.
  8. Raglin J.S. Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited // *Sports Medicine*. - 2001. - No. 31. - P. 875-890.
  9. Smith P.M, Curtis Breslin F., Beaton D.E. Questioning the stability of sense of coherence // *Social Psychiatry and Epidemiology* - 2003. - No. 38. - P. 475-484.

## **Об'єктивні умови формування цінності здорового способу життя студентів**

Мамері Фарид, аспірант кафедри педагогіки

*Харківський національний університет ім. Каразіна*

Стан громадського здоров'я в Україні свідчить про нагальну потребу реалізації основних положень Конституції України, законодавства щодо збереження та зміцнення здоров'я українського народу, формування цінності здорового способу життя і, таким чином, забезпечення сталого національного розвитку.

У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є пропаганда здорового способу життя серед молоді [2, с. 6-7].

Усвідомлення студентами цінності здорового способу життя буде сприяти вихованню бажання систематично займатися фізичною культурою і спортом. Актуальність проблеми очевидна, оскільки сьогодення відзначено різким погіршенням стану фізичного і розумового розвитку та працездатності молодих людей студентського віку 18 – 24 років. Тривогу викликає збільшення кількості першокурсників із функціональними органічними захворюваннями, які за станом здоров'я не відповідають вимогам військової служби і професійної діяльності. Збільшується чисельність груп лікувальної фізкультури, хоча до цього часу немає відповідних розробок активізації рухової активності студентів у таких групах, формування сталих позитивних мотивів до занять фізичною культурою.

Сьогодні в Україні середня тривалість життя громадян на 10-12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу, а смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, є вищою в 3-4 рази. Стратегічним напрямком державної політики в Україні має стати збереження, зміцнення

та поліпшення громадського здоров'я, утвердження в суспільстві ідеології здорового способу життя саме серед студентства – прогресивної молоді, масової інтелігенції. Інтеграція України в європейський культурний і освітній простір передбачає впровадження європейських норм і стандартів в освіті та науці на основі узгоджених положень системи вищої освіти; поширення власних здобутків у галузі освіти на території ЄС. Однією з норм цього процесу є формування у студентів цінності здорового способу життя.

Установлено, що формування цінності здорового способу життя зумовлено зовнішніми (об'єктивними) умовами і внутрішніми (суб'єктивними) чинниками. Серед них об'єктивні умови такі:

- загальносвітова екологічна криза призвела до погіршення екології життя і навчання студентів (університети переважно знаходяться у великих мегаполісах, у районах, віддалених від рекреаційних зон);

- енергетична і продовольча кризи порушують норми гігієни життя молодих людей (до цього часу не подолані такі проблеми, як: невідповідність температурних режимів, у навчальних корпусах університетів, нерациональне харчування студентів, які проживають у гуртожитках, відсутність гігієни освітлення навчальних приміщень, проблема проведення занять у другу зміну тощо);

- нестабільна економічна ситуація (заняття фізичною культурою, фізичне виховання часто обмежується фінансовою спроможністю студентів придбання необхідного одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, можливістю відвідувати платні фізкультурні секції, спортивні тренування тощо);

- соціальна нестабільність, політична криза призводить до розвитку песимістичних настроїв у суспільстві загалом, і зокрема до втрати відчуття психологічного і соціального благополуччя (у студентів знижується рівень задоволення життям, відчуття щастя; зростає злочинність, наркоманія, алкоголізм, схильність до суїциду, егоїзм, розквітають культури насилля, вільних ставевих відносин, раннього сексу, гонитви за матеріальними вигодами. Здоров'я до цього часу не приймається молодими людьми як найбільша життєва цінність);

- глобальна інформатизація суспільства, компютеризація усіх сфер життєдіяльності людини спричинили гіподинамію (недостатню рухливість), збільшення чисельності молоді, які мають надлишкову вагу, шкідливі звички (паління, вживання алкогольних напоїв), нерациональний режим навчання праці і відпочинку [2, с. 5-6; 4, с. 47];

- відсутність комплексного підходу реалізації педагогічного впливу на формування цінності здорового способу життя студентів.

Ці та інші об'єктивні умови поставили перед вищою школою гостру

проблему критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи фізичного виховання, орієнтованості на формування у студентів духовних потреб, фізичного загартовування, цінності здорового способу життя.

Питання екології постають гостро. Виходячи з позицій акмеології, варто спрямовувати виховний процес в університетах на формування цінності екології щоденного буття (правильне ставлення до сміття, вироблення рефлексійної поведінки, спрямованої на збереження чистоти довкілля, моральної чистоти вчинків, формування навичок активної рекреації).

Подолання негативного впливу енергетичної і продовольчої кризи так само, як і екологічної, варто починати з формування навичок, системи знань про економіку щоденного побуту, гігієну і культуру харчування, навчання і праці. Студентство – це той вік, коли систематизуються світоглядні уявлення, остаточно виробляється спосіб життєдіяльності. Молодих людей варто навчити прийомам постійного самоспостереження, самоаналізу, корекції поведінкових проявів.

На нашу думку, відсутність достатнього фінансування для реалізації законів, доктрин і різних програм фізичного виховання молоді є серйозною перешкодою щодо подолання перелічених негативних об'єктивних умов процесу формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. На жаль, фінансування цієї сфери відбувається за надлишковим принципом з місцевих бюджетів.

До цього часу в регіонах України не вироблено стратегії залучення до фінансування реалізації програм фізичного виховання студентів з приватної ініціативи, привернення уваги приватних підприємців, меценатів, відомих людей до проблем фізичного виховання студентів. В Україні накопичено значний історичний досвід у цьому плані, наприклад, фінансування заходів фізичного виховання студентів цукрозаводчиками Терещенками, ініціювання розвитку видів спорту приватними особами (відкриття спортивних гуртків, клубів любителів спорту, спортивних секцій наприкінці XIX ст.)

Формування цінності здорового способу життя молоді, орієнтація на нього студентів і його організація є об'єктом уваги соціологів, педагогів, медиків, психологів тощо. Більшість дослідників проблеми здорового способу життя студентів розглядають її вузькопрофільно, як педагогічну, соціальну, медичну, соціологічну або психологічну проблему тощо. На нашу думку, розглядати її потрібно комплексно і така суперечність у підходах має бути подолана. Здоровий спосіб життя не можна розглядати лише як подолання шкідливих звичок або дотримання режиму праці та відпочинку. Дисертаційне дослідження А.П. Голобородька свідчить, що різнобічне вивчення проблем, пов'язаних із поняттям здорового способу життя, можливе тільки при наявності комплексного підходу. Сутність по-

няття «здоровий спосіб життя» визначається як спосіб життя людини, направлений на збереження, зміцнення та розвиток фізичного і морального здоров'я, активне творче довголіття, гармонію з природою, забезпечення можливості максимальної адаптації організму до змін умов внутрішнього та зовнішнього середовищ [3].

Прикрим є той факт, що студенти не усвідомлюють суттєвої різниці між складанням залікових вимог із дисципліни фізичне виховання та їх реальним здоров'ям. Залік, на жаль, є домінантою не тільки для студентів, а і для великої кількості викладачів, що є соціально-педагогічною характеристикою. Болонська декларація вимагає від студента навчитись вчитися і більша частина матеріалу виноситься на самостійну роботу. Тому викладачам університетів, представникам педагогічної громадськості потрібно виховувати у студентів потребу бути здоровим, мотивувати молодих людей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, до здорового способу життя, а залік з фізкультури буде наслідком регулярних занять різними формами фізичного виховання.

Особистість студента має формуватися під впливом не тільки навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, а й у процесі самовиховання, спілкування у студентському середовищі, соціальній адаптації до професійної діяльності. Фізкультурно-спортивна активність має бути однією із форм життєдіяльності студента, елементом стилю його життя. Предметом дидактичних і методичних розробок сучасних викладачів, соціальних педагогів, психологів мають стати питання програмування духовного самовдосконалення студентів засобами фізичного виховання та його корекція, формування відповідної мотиваційної сфери у студентської молоді.

У такому випадку об'єктивні умови, визначені вище, матимуть координуючу, а не визначальну, функцію, що дасть змогу спрямувати виховний процес на вироблення сталих позитивних мотивів і ціннісного ставлення до здоров'я у кожного студента, і суспільства загалом.

#### Література

1. Національна доктрина розвитку освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 6-7.
2. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. з валеології (22-24 жовтня 1996 р.). – Дніпропетровськ, 1996. – С. 3.
3. Голобородько А.П. Формирование понятия здорового образа жизни в учащихся основной школы: Дисс. ... канд. пед. наук. – Харьков, 1997. – 241 с.
4. Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання : Метод. посібник. / А.В. Полулях / – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. – 164 с.

# **Методология сочетанного применения массажа и кинезиотейпинга при травмах опорно-двигательного аппарата (краткий ознакомительный обзор)**

Павлов С.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## *Введение*

Конец прошлого века и начало нынешнего можно охарактеризовать как период бурного роста, развития и внедрения в практику различного рода методик в сферу деятельности физиотерапевтов, массажистов, специалистов по реабилитации по всему земному шару.

Хорошо заметно расширение арсенала специалистов перечисленных специальностей как в сторону наполнения его новыми технологиями, так и в сторону появления новых приспособлений, нового технического оснащения. При этом в одном ряду стоит воскрешение старых, забытых приемов и создание совершенно новых, прогрессивных, не использовавшихся ранее. Следует заметить, что некоторые комплексы воздействия на организм исчезают, не успев возникнуть, а некоторые начинают свое победное шествие и завоевывают широкое признание.

Впервые широко и повсеместно о методике тейпинга - использовании пластырей различного вида для оказания помощи травмированным спортсменам и предупреждения травм, в среде специалистов по спортивной медицине заговорили в первой половине прошлого столетия.

В 1973 году японский доктор Кензо Касе (Kenzo Kase) поставил перед собой задачу модифицировать метод классического тейпирования. Задача, которую он пытался разрешить, заключалась в том, чтобы применение модифицированного метода не ограничивало свободу движения человека, и одновременно методология и его техника являлись для организма физиологическими, сродственными. В результате своих исследований и экспериментов Кензо Касе разработал метод, который он назвал кинезиотейпинг (Kinesio Taping). И сразу эта методика завоевала популярность в среде специалистов, восстанавливающих спортсменов-профессионалов. В перечне имен спортсменов мирового уровня, применяющих различные аспекты кинезиотейпинга (КТ) можно назвать такие имена, как Рафаэль Надаль, Лэнс Армстронг, Дэвид Бекхэм и много других, не менее известных! В чем причина такого триумфа нового метода? Почему так произошло? Объясняется это тем, что кинезиотейпинг оказался по своему действию и удобству именно той методикой, которая наиболее полно отвечала целям и задачам реабилитации поврежденных мышц, суставно-связочного

аппарата как у спортсменов, так и среди самых широких слоев населения. Вместе с тем эта методика не была узкоспециализированной - она могла с успехом применяться, и оказывала сочетанное положительное действие не только как профилактическая мера, но и в процессе лечения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение этой методики значительно ускоряет процесс заживления поврежденных мышц, связок, предупреждает их возникновение, позволяет спортсмену при незначительных повреждениях продолжить участие в спортивном состязании. И, что не менее важно, так это то, что методика КТ вполне применима в качестве дополняющей методики при проведении классического и спортивного массажа.

Перечисленные свойства кинезиотейпинга нашли свое применение при реабилитации нетренированных лиц после заболеваний и повреждений нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Интересно отметить, что методика может быть успешно применена в целом ряде разделов медицины, в том числе, и в таком специфическом направлении медицины, как акушерство и гинекология - как во время беременности, так и в послеродовом периоде.

#### *Общие сведения*

Методика коррекции и терапии с помощью кинезиотейпинга имеет ряд специфических особенностей и неоспоримых преимуществ.

При своем применении кинезиотейпинг не вызывает у пациента таких неприятных ощущений, как чувство дискомфорта или тревоги. Вместе с тем тейп, будучи правильно зафиксирован, достаточно надежно удерживается и оказывает свое терапевтическое воздействие на протяжении нескольких дней, что исключает частое обращение к специалисту. Хлопковая основа тейпов способствует лучшему испарению и дыханию кожи, а также быстрому высыханию пластыря, что не препятствует проведению водных лечебных и гигиенических процедур.

Благодаря эластичности и отсутствию жесткой фиксации, кинезиотейпинг хорошо сочетается с другими видами терапии, например, массажем и постизометрической релаксацией, лечебной физкультурой и физиотерапией. А возможность выбора цвета применяемого при работе с детьми пластыря - тейпа позволяет привнести в лечебный процесс некоторый игровой элемент.

Методика кинезиотейпинга может быть рекомендована в достаточно большом числе случаев. Приведем перечень основных состояний, при которых КТ применим в качестве индивидуальной, отдельной процедуры.

- травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата;
- последствия инсульта головного мозга, детского церебрального паралича, травматические гемиплегии и парезы;

- повреждения центральных и периферических двигательных нервов;
- отеки различного генеза

Показаниями к сочетанному применению массажа и КТ при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата являются:

- восстановление после травм мягких тканей;
- остаточные явления после переломов костей;
- растяжение сухожилий и мышц;
- разрывы связок;
- ушибы;
- ограничение подвижности суставов (после травм, ожогов, воспалительных процессов и др.);
- травматические бурситы;
- межреберная невралгия и многие другие;

Описание механизма действия

Тейп - липкая лента с особыми свойствами, применяемая при кинезиотейпинге, будучи правильно, с учетом особенностей мышц и скелета, наложена на ту, или иную группу мышц – облегчает активные волевые движения, усиливает функцию растянутых мышц, позволяет добиться расслабления напряженных мышечных волокон. Тейп, наложенный на ослабленный, имеющий чрезмерную подвижность, сустав – дает возможность увеличить стабильность и контроль над ним.

При проблемах с осанкой, правильным образом наложенный тейп, благодаря своей эластичной тяге, стимулирует ослабленные структуры, ослабляет тягу мышц с повышенным тонусом, тем самым обеспечивая гармоничную работу мышечного каркаса.

У пациентов с укороченными, напряженными, либо ослабленными мышцами кинезиотейпинг способствует облегчению тренировки появляющихся активных движений, улучшению координации движений.

Методика кинезиотейпинга в значительной мере дополняет и расширяет возможности воздействия массажа, создавая вместе длительный и устойчивый терапевтический эффект.

Достаточно давно исследованиями в области анатомии человека было показано, что мышцы и сухожилия функционально объединяются в группы – т.н. мышечные и сухожильные меридианы – петли, ленты и спиралевидные переплетения мышечной и соединительной ткани, объединяющие анатомические и функциональные структуры.

Система фасций, являясь своего рода оболочкой, поддерживает, соединяет и активизирует все ткани нашего тела и переводит сокращение мышц в координированное движение. Поняв связи между мышцами, фасциями и сухожилиями, оценив степень их нарушения, можно применять эти знания для оценки общего состояния пациента и определять схему лечения

методами массажа. Таким образом, одной из задач применения кинезиотейпинга в сочетании с массажем у пациентов с повреждениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата может являться восстановление измененных мышечно-сухожильных меридианов туловища и конечностей, достижение их баланса и формирование правильного двигательного стереотипа.

#### *Частный раздел*

В этом разделе, несмотря на ограниченность обзора в объеме, мы остановимся несколько более подробно на практических аспектах применения кинезиотейпинга. Корректирующие техники включают стимулирующую, структурную, фасциальную, послабляющую, функциональную и лимфатическую коррекцию. Как это часто бывает в медицине, области применения многих из них взаимно перекрываются, поэтому именно специалист определяет необходимость и очерёдность использования этих методик.

Ниже мы рассмотрим актуальные виды коррекции с помощью кинезиотейпинга.

Стимулирующая коррекция использует эластические свойства пластыря, которые обеспечивают давление, направленное в глубину тканей, на которых закреплён тейп. Это давление распространяется на органы, кровеносные и лимфатические сосуды, расположенные в зоне тейпирования. Именно это обеспечивает необходимый, желаемый в каждом конкретном случае, эффект. Выраженность этого эффекта определяется степенью растяжения пластыря в момент аппликации и, как следствие этого - изменения величины давления описанного выше.

Структурная коррекция включает две основных задачи:

- 1) обеспечить поддержку травмированной мышцы или суставу;
- 2) предоставить сенсорную обратную связь, чтобы предотвратить перерастяжение и обеспечить стабильность и иммобилизацию поврежденной области.

Первая задача реализуется благодаря эластическим свойствам пластыря.

Вторая задача - сенсорная обратная связь, осуществляется за счет моделирования потока импульсов, воспринимаемых рецепторами, отвечающими за механику движений (сила мышечного напряжения, его направленность) с помощью тейпа. Импульсы, которые генерируются в силу воздействия пластыря, воспринимаются рецепторами, как импульсы в пределах строго физиологических. Другими словами - мышца не получит запредельного сигнала, и не произведет движения в таком направлении, и такой силы, которые могут привести к ее дальнейшему повреждению, или нарушению функции.

Фасциальная коррекция предполагает удержание или фиксацию фас-

ции в желаемом положении с помощью пластыря. Чаще используются две методики:

1) мануальная репозиция фасции с последующим удержанием её пластырем.

2) создание натяжения с помощью осциллирующих движений при наложении пластыря (это вызывает движение фасции с последующей фиксацией).

Послабляющая коррекция имеет целью создание большего пространства непосредственно над областью боли, воспаления и отёка. Считается, что такой манёвр приводит к снижению внутритканевого давления за счёт механического «сжимания» собственно кожи в складку, что снижает давление на расположенные в ее толще рецепторы (болевые, тактильные и проч.).

Перед тем как начать любое глубокое вмешательство, желательно позаботиться о боли в области повреждения, воспаленных и отечных тканях. Используя послабляющую коррекцию, при которой кожа собирается во множество мелких складок и уменьшает давление в проблемной области, массажист может достигнуть значительного снижения интенсивности острых симптомов и подготовить пациента к проведению основной лечебной процедуры массажа.

Функциональная коррекция используется, если специалист ставит целью генерацию сенсорной стимуляции для облегчения или ограничения движений. Данный вид коррекции будет совершаться за счет изменения импульсации с механорецепторов, ввиду дополнительной их стимуляции со стороны кожи, на которую наложен пластырь.

Лимфатическая коррекция используется для создания областей с низким внутритканевым давлением под пластырем, служащих своеобразными тоннелями для направления экссудата к ближайшему лимфатическому узлу. В том числе этот вид коррекции используется для улучшения трофики тканей и устранения обширных гематом.

Острый или подострый период после травмы или ушиба мягких тканей, а также целый ряд состояний и заболеваний, таких как варикозная болезнь, оперативные вмешательства, могут осложняться отеком мягких тканей, чаще всего ног или рук, вследствие застоя и нарушения оттока лимфы.

В случаях, когда проведение массажа целесообразно, но отек тканей в этом месте является противопоказанием к его проведению, может быть проведено дренирующее массажное воздействие на вышележащие участки органа, которое дополняется улучшением оттока лимфы при помощи кинезиотейпинга травмированных тканей.

Результаты экспериментов по влиянию кинезиотейпинга на отек верхних конечностей у женщин после операций на грудной железе также де-

монстрируют эффективность этого метода - тейп ускоряет лимфатическую и венозную циркуляцию в сосудах малого калибра, мелких и капиллярных сосудах, уменьшает застой лимфы в межклеточном пространстве. Уменьшение отека способствует восстановлению амплитуды движения и силы мышц верхней конечности.

#### *Заключение*

На основе вышеизложенного, можно с уверенностью сказать - методика кинезиотейпинга достаточно близка методике массажа, и вполне может быть применена теми специалистами - массажистами, которые хотят расширить арсенал своих методов.

Свойства кинезиотейпинга массажист может использовать для мягкого и эффективного усиления, либо дополнения собственно массажных процедур. А именно:

- закрепления эффекта после проведения лечебного, точечного, соединительно-тканного массажей;
- мягкой фиксации в релаксационных положениях или после проведенной мануальной коррекции суставов или мягких тканей;
- для активации гипотонических, растянутых мышц с целью облегчения мышечных сокращений.

Применяя после процедуры фасциальную и лимфатическую коррекцию, массажист продлевает эффект своего сеанса на несколько суток после исходного посещения.

Это вовсе не означает, что методика кинезиотейпинга является панацеей, и может быть применена во всех случаях. Как и в случае применения классических массажных методик - с пациентом нужна индивидуальная работа.

Чтобы правильно использовать кинезиотейпинг, требуется внимательное отношение к состоянию пациента и к каждой жалобе пациента. Только после всестороннего изучения жалоб пациента, аппликация тейпа может быть наложена на мышечную, и обеспечить воздействие на окружающую сосудистую, нервную и соединительную ткань.

Сочетание методов массажа и кинезиотейпинга позволяет создать более целостный терапевтический подход к устранению дисфункции или реабилитации после травмы и помогает ускорить процесс восстановления мышц и всего организма.

Практикующие врачи, физиотерапевты и специалисты по реабилитации всего мира признали, и широко применяют в своей практике, полностью безопасный и относительно не сложный технологически в применении, рентабельный и экономичный метод кинезиотейпинга.

Использованная литература:

1. Fu TC, Wong AM, Pei YC, Wu KP, Chou SW, Lin YC. Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes-a pilot study. J Sci Med Sport. 2008, vol.11, №2, pp.198-201.

2. Jeannie Burt, Gwen White. Lymphedema: a breast cancer patient's guide to prevention and healing. – 2nd edition. 2005, Hunter House Inc., Publishers, pp.115-125.
3. Halseth T, McChesney JW, DeBeliso M, Vaughn R, J Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle. J Sports Sci & Med. 2004, vol.3, №1, pp.1-7.
4. Kase K., Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method, 2003.
5. Kase K., Hashimoto T. Changes in the volume of the peripheral blood flow by using kinesio taping. Kinesio Taping Association, 1998.
6. Lipinska A, Sliwinski Z, Kiezbak W, Senderek T, Kirenko J. The influence of kinesiotaping applications on lymphoedema of an upper limb in women after mastectomy. Fizjoterapia Polska. 2007, vol.7, №3, pp.258-269.
7. Murray HM. Kinesio taping, muscle strength and ROM after ACL repair. J Orthop Sports Phys Ther. 2000, vol.30, №1, p.A-14.
8. Shim JY, Lee HR, Lee DC. The use of elastic adhesive tape to promote lymphatic flow in the rabbit hind leg. Yonsei Med J. 2003, vol.44, №6, pp.1045-1052.
9. Yoshida A, Kahanov L. The effect of kinesio taping on lower trunk range of motions. Res Sports Med. 2007, vol.15, №2, pp.103-112.

## **Аналіз впливу факторів фізичного розвитку хлопчиків 4-6 років на етапі первинного відбору до занять гімнастикою**

Помазан А.А.

*Харківський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України*

**Актуальність.** Розглядаючи відбір, як багатоступеневий, безперервний процес, тренерам, що працюють з кандидатами, потрібні єдина методика, відповідні критерії оцінки здібностей дітей саме на цьому етапі. У ранньому віці важливо виявити індивідуальну схильність дітей, так як у них починається формування інтересів і схильностей до різних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, а це важливо для здійснення індивідуального підходу в процесі тренувань та у формуванні мотивації до занять спортом [1, 2, 3].

**Мета дослідження.** Виходячи з необхідності покращення якості відбору юних спортсменів у спортивній гімнастиці та, як наслідок, підвищення ефективності тренувального процесу, виникла потреба у розробці модельних характеристик визначення перспективності дітей 4-6 років до занять гімнастикою. Оскільки зараз саме з такого віку діти починають заняття гімнастикою, беручи участь у первинному відборі до груп початкової підготовки (згідно з даними власного дослідження).

Аналіз дослідженої літератури показав відсутність єдиної загальноприйнятої методики первинного відбору дітей (хлопчиків) у віці 4-6 років до груп початкової підготовки для занять спортивною гімнастикою, яка б містила чіткі необхідні фізіологічні й антропометричні показники,

комплекс тестів і систему оцінювання результатів. А це призводить до зниження ефективності відбору, кількості перспективних спортсменів та нерациональних витрат коштів. Існуючі методичні матеріали, щодо відбору до занять гімнастикою, розраховані на дітей 7-10 років [4, 6].

Проблема початкового відбору й орієнтації є однією з найважливіших в системі підготовки спортсменів, від новачків до майстрів міжнародного рівня [5, 7, 6].

**Результати дослідження.** Розроблена нами методика первинного відбору хлопчиків 4-6 років до груп початкової підготовки з гімнастики, полягає у дотриманні процедури всіх необхідних заходів, по-перше – проведення бесід з батьками та дітьми, для визначення мотивації до занять гімнастикою, визначення особливостей психічного розвитку дитини, візуальний огляд батьків з метою отримання інформації для прогнозування типу статури, тілобудови майбутніх спортсменів. По-друге, аналіз результатів медичного обстеження, щодо виявлення протипоказань до занять гімнастикою. По-третє, проведення антропометрії дітей для визначення пропорційності тілобудови, зіставлення результатів вимірювань з рекомендованими показниками. Для юних гімнастів найбільш інформативними даними є: зріст, вага тіла, довжина рук і ніг, довжина долонів. В-четверте, проведення тестування важливих для гімнастики фізичних здібностей: сили, швидкої сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей. Найбільш інформативні вправи: на силу та швидку силу – підтягування з вису, стрибок у довжину з місця, лазіння по канату, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, «шпагат», «місток»; швидкість – біг 20 м, піднімання рук угору за 30 с, піднімання ніг у висі за 30 с; координаційні здібності – проба Ромберга, імпровізовані стрибки на батуті, стрибок поворотом на 360°. Всі вправи підібрані з урахуванням статі, фізичних та фізіологічних особливостей дітей даної вікової категорії.

Використання методу факторного аналізу, для обробки отриманих в процесі експерименту даних, дозволило виявити долю впливу кожного з факторів на загальну оцінку фізичного розвитку дітей 4-6 років, що беруть участь у наборі до занять гімнастикою.

За результатами факторного аналізу показників фізичного розвитку хлопчиків 4-6 років, що зображено на рис. 1, більш вагомими факторами виявилися показники «довжина тіла», «вага тіла» та «довжина ніг», які отримали по 20% від загального розподілу впливу даних факторів. Достатньо високий коефіцієнт впливу, а саме по 13,30%, отримали й інші показники, що свідчить також про їх значну вагу.

Однак, незалежно від відсоткового відображення розміру впливу кожного з цих ознак, всі вони відіграють свою роль у визначення перспективності

юного спортсмена, тому заслуговують однакової уваги з боку тренерів.

Використовуючи метод факторного аналізу до показників тестування гнучкості дітей, встановили, що всі запропоновані для дослідження фактори отримали однакове значення коефіцієнту впливу – 33,3% (рис. 2), значить, для виявлення гнучкості тіла дитини, результати виконання всіх

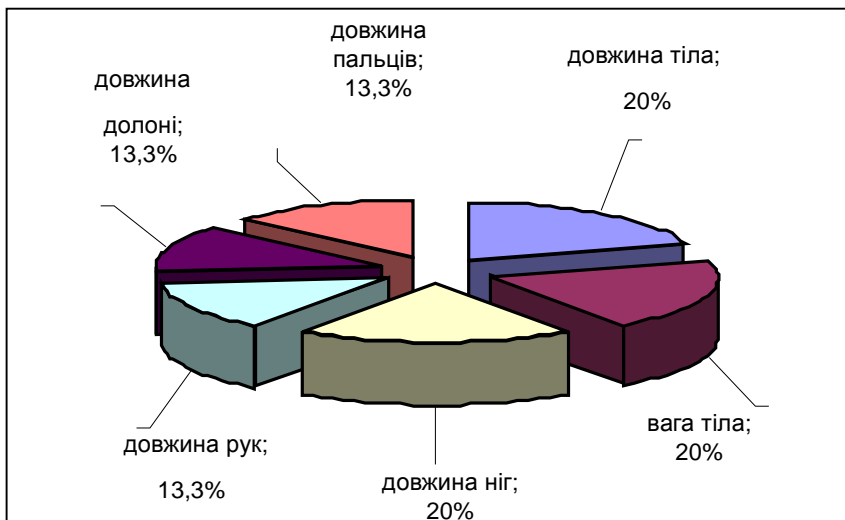


Рис. 1. Дисперсія впливу факторів фізичного розвитку дітей 4-6 років.

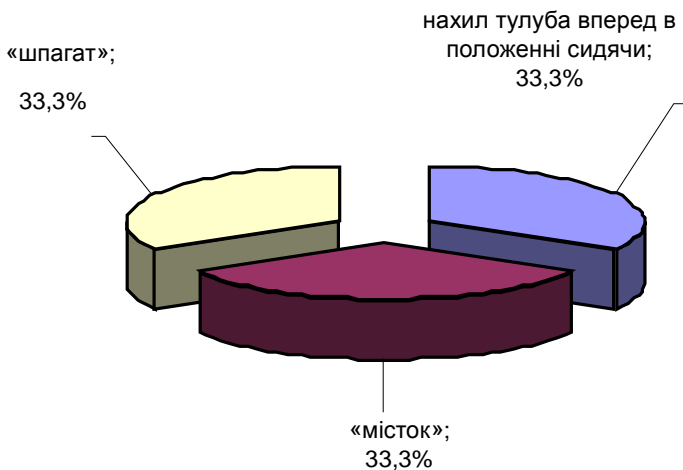


Рис. 2. Дисперсія впливу факторів гнучкості.

трьох вправ є рівнозначно високо інформативними.

Обчислення результатів тестування сили, серед дітей методом факторного аналізу, показало таке відсоткове співвідношення впливу даних тестових вправ на визначення наявності цієї якості: «стрибок у довжину з місця» – 40%, «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – 25%, «підтягування на перекладині у висі» – 25%, «лазіння по канату» – 10% ( рис. 3). Отже, найбільш високу інформативність становив показник вправи «стрибок у довжину з місця».

Факторний аналіз результатів складання дітьми вправ на визначення швидкісних можливостей показав такий розподіл цих вправ за мірою їх

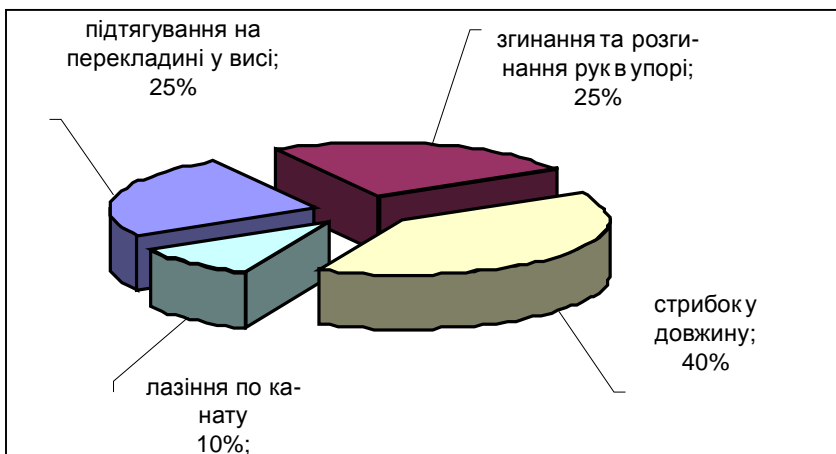


Рис. 3. Дисперсія впливу факторів сили та швидкої сили.

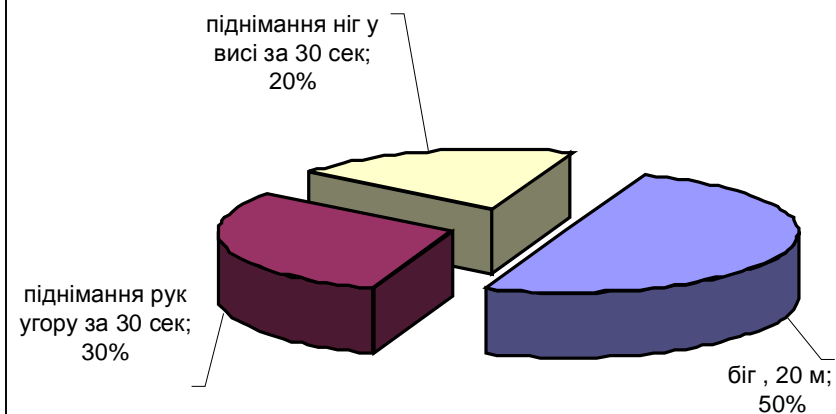
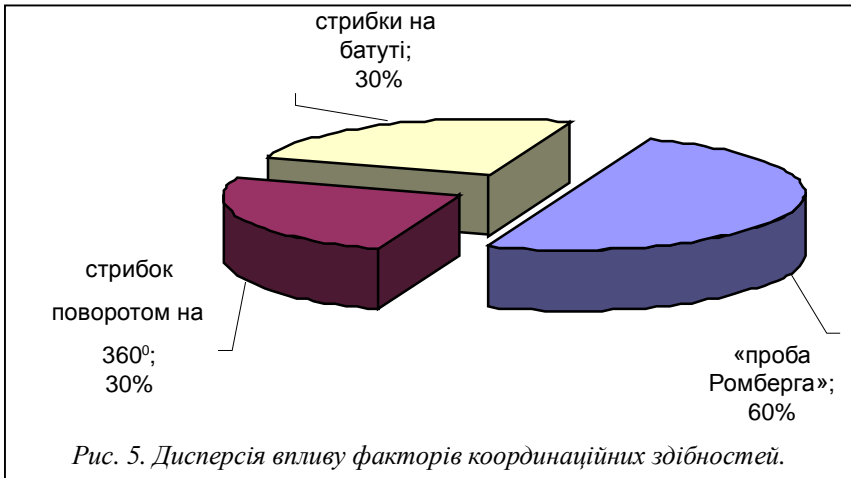


Рис. 4. Дисперсія впливу факторів швидкості.



інформативності: «біг, 20 м» – 50%, «піднімання рук угору за 30 с» – 30% та «піднімання ніг у висі за 30 с» – 20% (рис. 4). Таким чином, результат виконання вправи «біг, 20 м» має найбільш високе значення для визначення швидкісних можливостей майбутніх спортсменів.

Для визначення координаційних здібностей дітей було запропоновано три вправи. Результати факторного аналізу цього тестування показали, що найбільш інформативною для оцінки координаційних здібностей є вправа «проба Ромберга», вплив якої становив 60% (рис. 5), дві інші вправи отримали рівнозначний коефіцієнт впливу, що становив 20%.

Факторний аналіз результатів експерименту показав, що всі запропоновані фактори мали високу інформативність та прогностичне значення і неодмінно мають враховуватися при відборі до занять гімнастикою.

#### Література.

1. Розин Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой / Е.Ю. Розин // Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. – М., 1999. – 34 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 33-31
3. Сергієнко Л.П. Основи спортивної генетики: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – К.: Вища шк., 2004. – 631 с.
4. Худoley О.Н., Шлёмин А.М. Методика подготовки юных гимнастов / О.Н. Худoley, А.М. Шлёмин // Учебное пособие. – Харьков, ХГПИ, 1988. – 152 с.
5. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
6. Москатова А.К. Отбор юных спортсменов: генетические и физиологические критерии / А.К. Москатова. – М., 1992. – 56 с.
7. Платонов В.Н. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки // Теория спорта / под ред. В.Н. Платонова, – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

# **Информационные сайты кафедр учебных заведений как средство информатизации современной системы образования**

Пятисоцкая Светлана Сергеевна

Коваленко Ярослав Николаевич

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Постановка проблемы.* Современное общество идет по пути расширения новых информационных технологий в различных видах человеческой деятельности. Важную роль в этом играет интенсивное развитие сетевых технологий, которые на сегодняшний день является наиболее современными и удобными средствами поиска и получения самой разнообразной информации. Глобальная информационная сеть Интернет сейчас имеет очень большую популярность среди людей всех возрастов, профессий, не зависимо от политических и религиозных взглядов.

Важную роль интернет играет в сфере образования. С его появлением открылись широкие возможности для людей из разных стран получать доступ к ресурсам учебных заведений, получать образование дистанционно.

Все эти факторы обуславливают необходимость создания в сети Интернет информационных сайтов учебных заведений. Особое внимание при этом следует уделять популяризации наиболее современных и перспективных специализаций.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что на сегодняшний день исследования в сфере интернет-технологий охватывают широкий круг задач по проектированию веб-сайтов [4, 5], изучению отдельных функций интернета (информационной, коммуникационной, образовательной и т.д.) [1, 2], созданию систем защиты информации в сети Интернет [3] и др.

Практический анализ существующих сайтов показал, что около 80% высших учебных заведений Украины имеют собственные информационные сайты, среди вузов спортивного профиля – 50%. Однако многие из них содержат минимум информации об отдельных специализациях, что на наш взгляд, ограничивает возможности пользователей по получению полных и объективных данных при выборе абитуриентами учебного заведения.

*Целью данной работы* является создание информационного сайта кафедры высшего учебного заведения физкультурного профиля (на примере кафедры информатики и биомеханики Харьковской государственной академии физической культуры).

*Изложение основного материала.* Интернет – это глобальная компьютерная сеть, охватывающая весь мир и образующая как бы ядро, которое

обеспечивает связь различных информационных сетей различных организаций во всем мире друг с другом. Сегодня Интернет имеет около 15 миллионов абонентов в более чем 150 странах мира. Ежемесячно размер сети увеличивается на 7-10%.

Если ранее сеть использовалась исключительно в качестве среды передачи файлов и сообщений электронной почты, то сегодня решаются более сложные задачи распределенного доступа к ресурсам. Также были созданы оболочки, поддерживающие функции сетевого поиска и доступа к информационным ресурсам, электронным архивам.

Сегодня Интернет выполняет ряд важных для общества функций – коммуникативную, информационную, образовательную. К числу последней относится возможность выбора учебного заведения, основываясь на полной и достоверной информации, помещенной на сайтах таких заведений.

Особое место среди вузов занимают учебные заведения сферы физической культуры и спорта. Современная жизнь выдвигает перед специалистами во всех отраслях все более сложные задачи. Для их успешной реализации необходимо внедрение новых информационных технологий, которые развиваются чрезвычайно быстро. Сегодня одним из важнейших критериев, по которому оценивают профессиональные качества специалиста, является информационная культура, наряду с различными аспектами подразумевающая и свободное владение компьютером. Вместе с тем, компьютерные технологии сегодня составляют неотъемлемую часть не только сложных производственных процессов и научных исследований, но и быта прогрессивной части человечества. Отрасль физической культуры и спорта также имеет ряд задач, решение которых тесно связано с использованием ЭВМ:

- разработка компьютерных методических пособий и учебников;
- тестировании знаний;
- информационное обеспечение соревнований и судейской деятельности;
- обработка видеозаписей движений спортсменов и осуществление компьютерного анализа биомеханических характеристик;
- разработка обучающих программ для подготовки специалистов в различных видах спорта и т.д.

К специалистам в сфере физического воспитания и спорта сегодня выдвигаются достаточно жесткие требования. Для успешной работы они должны свободно ориентироваться в мировом информационном пространстве, иметь необходимые навыки для поиска и обработки информации с использованием современных информационных технологий. Подготовкой таких специалистов впервые в 1996 году на Украине стал заниматься Харьковский государственный институт физической культуры, в котором на базе кафедры информатики и биомеханики была открыта специализация

ция «Информационное обеспечение физического воспитания и спорта». За это время на кафедре было подготовлено свыше 200 специалистов и 100 магистров, подготовлены 4 диссертационные работы по актуальным проблемам информационного обеспечения спорта.

С целью популяризации данной специализации был создан сайт кафедры информатики и биомеханики. Создание такого сайта расширяет возможности реализации проектов кафедры, в том числе, по разработке новых информационных технологий, средств дистанционного образования, профориентационной работе, взаимодействию с другими учебными заведениями и научными организациями, а также в возможности предложить себя на рынке информационных услуг Украины и мира.

Анализ существующих сайтов различных вузов Украины, России и Белоруссии позволил выявить наиболее общие структурные элементы сайтов кафедр. Разработанный нами сайт содержит следующие основные разделы:

- история кафедры;
- заведующий;
- преподавательский состав;
- дисциплины кафедры;
- абитуриентам;
- студенческая жизнь;
- научная работа на кафедре;
- библиотека.

В разделе «История кафедры» содержится информация об истоках возникновения кафедры, путь развития и преобразования до настоящего времени.

В разделе «Заведующий» размещена информация о руководителе кафедры, которым в настоящее время является академик АН ПРБ, кандидат физико-математических наук, профессор Ашанин В.С.

В разделе «Преподавательский состав» содержится информация о преподавателях и сотрудниках кафедры, которые обеспечивают учебный процесс.

Раздел «Дисциплины кафедры» содержит информацию об учебных дисциплинах, которые изучаются на кафедре студентами специализации «Информационное обеспечение физического воспитания и спорта», а также других специализаций (физическая реабилитация, тренер по видам спорта и др.). Также представлено краткое описание каждой дисциплины.

В следующем разделе представлена информация для абитуриентов, основные требования для поступления на данную специализацию, а также контактная информация.

В разделе «Студенческая жизнь» можно ознакомиться с общей инфор-

мацией о студентах и выпускниках специализации «Информационное обеспечение физического воспитания и спорта», а также просмотреть фотографии из жизни студентов 4-х курсов специализации.

Раздел «Научная работа на кафедре» содержит информацию об основных научных направлениях, которые разрабатываются преподавателями и сотрудниками кафедры.

В разделе «Библиотека» можно ознакомиться со списком литературы, рекомендованной для изучения дисциплин кафедры. Также в нем содержатся ряд электронных методических пособий, разработанных сотрудниками кафедры.

С информацией, представленной на веб-сайте, можно ознакомиться на трех языках: украинском, русском и английском, что значительно расширяет круг пользователей сайта. Информация на сайте регулярно обновляется, что позволяет пользователям получать точную и актуальную информацию.

Выводы. Таким образом, разработанный нами сайт информатики и биомеханики может быть представлен как региональный центр информации на базе Харьковской государственной академии физической культуры.

#### Литература

1. Аверьянов Л. Я. Современные проблемы Интернет-обучения / Л. Я. Аверьянов, А. В. Рунов / Информатика и образование. – 2003. – № 5. – С. 70-75.
2. Богуславский А. А. Применение сети Интернет в образовании. / А. А. Богуславский, С. М. Соколов – Коломна: КГПИ, 2007. – С. 30-38.
3. Герасименко М. В. Конкурентоспособность образовательных услуг с применением Интернет-технологий / М. В. Герасименко. – США, Канада. – 2005. – № 1. – С. 87-98.
4. Геркен Т. PHP4: разработка Web-приложений. / Т. Геркен. – СПб: Питер, 2001. – 384 с.
5. Томсон Л. Разработка Web-приложений на PHP и MySQL. / Л. Томсон, Л. Веллинг. – К.: «ДиаСофт», 2001. – 672 с.

## **Новые разработки в ЛФК при патологии позвоночника и болезнях малого таза**

Русланов Д.В., к.м.н., доцент

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

**Состояние проблемы.** В последние годы отмечается резкое «омоложение» остеохондроза позвоночника, рост числа воспалительных заболеваний органов малого таза. Обычно используемые при этих проблемах упражнения ЛФК имеют, в основном, динамическую направленность. Многие из этих упражнений оказываются неадекватными, малоэффективными, а подчас даже противопоказанными лицам со слабым физическим развитием и при обострении заболевания.

**Целью исследования** явилась разработка базового комплекса лечебных физических упражнений, показанных при патологии позвоночника, пре-

жде всего поясничного отдела, а также при большинстве приобретенных заболеваний органов малого таза.

**Собственные исследования.** Анализ многочисленных информационных источников подводит к пониманию того, что в ЛФК особый акцент следует делать на специальных положениях тела, специальных позах, а также на медленно-плавном выполнении движений при правильной технике дыхания.

При патологии позвоночника и болезнях малого таза в ЛФК на первый план должна ставиться задача развития силовой выносливости и гибкости мышечно-связочного аппарата, так или иначе задействованного в оптимальном взаиморасположении позвонков нижних отделов позвоночника при различного рода нагрузках. Не менее важным является снятие застойных явлений кровообращения в области малого таза и восстановление нормального тонуса мышц тазового дна.

Приводим наш опыт новых разработок в ЛФК, используемых при патологии позвоночника, связанной с остеохондрозом, и различных приобретенных болезнях органов малого таза.

Идея предлагаемой группы упражнений состояла в следующем:

1) максимально снизить естественную нагрузку на область III-V поясничных позвонков и пояснично-крестцового сочленения;

2) заставить работать обычно расслабленные мышцы тазового дна, изменяя, таким образом, привычную гемодинамику, и, как следствие, уменьшая застойные явления в области малого таза.

**Упражнение 1.** И.П.: из стойки на четвереньках перейти в упор на предплечьях и коленях. Плечевая часть рук расположена перпендикулярно к полу. Предплечья лучше расположить по сходящимся кпереди направлениям, как бы прообразу незамкнутого треугольника. Стопы упираются в пол пальцами. Следует активно подать кобчик вперед (вниз к полу), выгибая, однако, поясничный отдел кверху. Меняется угол вертикальной оси таза по отношению к оси позвоночника, и сглаживается угол пояснично-крестцового сочленения. Поза требует заметного напряжения мышц нижней части брюшного пресса. В облегченном варианте голова приподнята, лицо смотрит вперед. В усложненном варианте голова согнута, подбородок активно прижат к груди, весь позвоночник выгнут назад (кверху).

**Группа упражнений: 2.1-2.6.** И.П. (базовое для упражнений 2.1-2.2 и 2.4-2.6): лежа на спине, широко раздвинув ноги, сильно согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах; стопы на полу в широкой индивидуально удобной стойке, как можно ближе к ягодицам. Руки вытянуты вдоль тела, вниз, кисти лучше расположить под ягодицами, легко прижав тыл кистей к ягодицам; т.е., кисти приподняты над полом. Такое расположение кистей позволяет тактильно полнее ощутить напряжение ягодичных мышц при выполнении упражнения, а также в какой-то степени согревает их (во всяком случае, создает субъективный эффект). Следующий важный момент в

исходной позе: плавно сдвинуть плечи назад и низ; при этом позвоночник прогибается вперед в грудном отделе; высшая точка напряжения – линия, соединяющая нижний край лопаток. Таз надо приподнять над полом, при этом кобчик максимально подать вперед. Как и в упражнении 1, сглаживается угол пояснично-крестцового сочленения, уменьшается пояснично-крестцовый лордоз и снижается нагрузка на сдавленные при патологии диски. Кроме того, подача кобчика вперед требует напряжения нижней части брюшного пресса. Обязательное условие И.П.: *постоянное сохранение напряжения ягодичных мышц и мышц передней группы бедра.*

Упражнение 2.1. И.П. (базовое). Движение: отведение обоих коленей поочередно вправо и влево с фиксацией каждого положения до 10-20 с.; при этом таз остается практически на месте. Количество: 10- 50 раз. Нагрузка – 60-80% от максимума.

Упражнение 2.2. И.П. (базовое). Движение: отведение таза поочередно вправо и влево с фиксацией каждого положения до 10-20 с.; при этом колени остаются практически на месте. Количество: 10- 50 раз. Нагрузка – 60-80% от максимума.

Упражнения 2.3 и 2.4 составляют единую связку. По сути, они повторяют движения и положения таза, которые присутствуют при переминании с ноги на ногу стоя, или при переносе тяжести тела только на одну ногу и расслаблении не опорной стороны. При этом происходит изменение угла поперечной оси таза. Соотношение нагрузок в связке определяется индивидуально. Психологическая задача состоит в том, чтобы осознать, запомнить и сравнить свои ощущения в связке: отличие более оптимального упражнения 2.4 от менее оптимального 2.3.

Упражнение 2.3. И.П. лежа на спине, позвоночник плотно прижат к полу, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, широко раздвинуты; стопы на полу в широкой индивидуально удобной стойке, как можно ближе к ягодицам. Движение: попеременное тянущее движение каждой ягодицы (соответственно, каждого тазобедренного сустава) вниз (к стопам). Количество: 10-20 раз. При выполнении могут возникнуть незначительные неприятные ощущения в области пояснично-крестцового сочленения, поскольку сохраняется естественно-привычное положение вертикальной оси таза. Упражнение является подготовительным к выполнению следующего упражнения (2.4).

Упражнение 2.4. И.П. (базовое), кобчик подается вперед. Движение: попеременное тянущее движение каждой ягодицы вниз (к стопам). Количество: 10-50 раз. В отличие от предыдущего упражнения угол пояснично-крестцового сочленения искусственно сглажен, поэтому нагрузка на межпозвоночные диски заметно меньше. Данное упражнение лучше снимает возможные исходные болезненные ощущения в области III-V поясничных позвонков и пояснично-крестцового сочленения.

Упражнение 2.5. И.П. (базовое). Движение: ритмичные подъемы таза

вверх с фиксацией положения на 1с., плавным возвратом в И.П. и паузой отдыха 1 с. Количество: 20- 50 раз. Нагрузка – 60-80% от максимума.

Упражнение 2.6. И.П. (базовое). Движение: ритмичные быстрые «встряивающие» движения тазом вверх-вниз; ритм частый (2-4 движения в 1с., или 60-80% от максимума), с небольшой амплитудой. Задача – активная тренировка с попеременным напряжением и последующим расслаблением внутренней мускулатуры области таза.

**Упражнение 3.** И.П.: лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх. Движение: потянуться двумя руками вверх, к стопам, приподымая и отрывая от пола голову и плечи. Задержка положения – 1-20 с. Количество: 5-20 раз. Ритм движений и пауз отдыха определяется дыханием. Действие: упражнение прекрасно укрепляет мышцы брюшного пресса и глубокие мышцы, связанные с поясничным отделом позвоночника.

**Практические рекомендации.** Приведенные упражнения считаем необходимым рекомендовать студентам, особенно девушкам, в случаях проблем в нижних отделах позвоночника, в качестве стандартного, обязательного комплекса. Основной контрольный критерий при их выполнении – качество самочувствия, а именно: каждое упражнение должно приносить ощущение облегчения болевых ощущений (если они были) и появление чувства легкости движения в области поясницы. Важным условием повышения эффективности является самостоятельное выполнение упражнений и концентрация на самоощущениях при соблюдении полного молчания, как того требует опыт восточных физических практик.

**Практическая значимость.** Достоинством предлагаемых упражнений является простота «технологии», доступность для понимания, независимо от интеллектуального уровня субъекта, и как следствие, быстрый и надежный эффект. Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными.

## **Новая концепция тестирования физических качеств в непрофильных (в отношении физического воспитания) вузах**

Русланов Д.В., к.м.н., доцент

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

*Состояние проблемы.* В непрофильных (в отношении физического воспитания) вузах существует большая проблема тестирования физических качеств. После известного приказа Кабинета Министров Украины (2008г.), которым был временно запрещен прием действовавших тогда нормативов (в связи с чередой смертей при их сдаче), новых тестов до сих пор пока не

предложено.

Действительно, большинство их бывших нормативов, (да и тестов тоже), на наш взгляд, морально устарели и не соответствуют реалиям настоящего времени. Проблема в том, что часть тестов относятся к категории динамических (например, бег или подъем туловища из положения лежа), и для их сдачи нужна соответствующая подготовка. Без подготовки динамические нагрузки чреваты передозировкой. Более того, некоторые нагрузки и движения, например прыжки, подчас просто противопоказаны лицам со слабым физическим развитием (их среди молодежи немало), а также при обострении заболевания. В непрофильных вузах отношение к такой подготовке практически у всех студентов крайне негативное по одной простой причине: в видении самих студентов в указанных тестах, как в плане будущей профессии, так и жизни вообще, нет смысла. Это факт, который следует учитывать, и с которым стоит согласиться.

*Целью исследования* явилась разработка новой концепции тестирования физических качеств.

*Собственные исследования.* При разработке новой концепции тестирования физических качеств мы отталкивались от примата такого качества, как силовая выносливость. Дело в том, что тестирование общей выносливости требует больших энергетических затрат организма, а также временных затрат на проведение теста. Между тем, после тестирования студентам надо посещать другие, профильные дисциплины и быть при этом «в форме», причем последнее требование превалирует над первым. Налицо несовместимость. Тестирование силовой выносливости – и быстрее, и более бережное в отношении энергозатрат. Это важно, поскольку речь идет о предельных нагрузках для организма

В тестировании силовой выносливости можно прибегнуть к динамическим и статическим тестам; последние с точки зрения как методики освоения, так и риска передозировки, явно предпочтительней. Кроме того, надо, чтобы была задействована большая группа крупных мышц.

Наибольшее значение для нормального функционирования организма имеет сердечная мышца, на второй позиции – мышцы спины, обеспечивающие т.н. «мышечный корсет», и мышцы живота («брюшной пресс»).

Приводим разработанный нами тест, в котором задействованы мышцы живота, отчасти – спины, ног, плечевого пояса и рук. Предлагаем его название: «статический тест для брюшного пресса».

И.П.: лежа на спине, руки вдоль тела.

Поза для сдачи теста принимается в следующей последовательности:

первое движение – подъем прямых ног примерно до угла 30°;

второе движение – выпрямленные руки вытянуть по направлению к коленным чашечкам, поднимая при этом плечи и голову, отрывая их от

пола.

Таким образом, правильное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, подняты примерно до угла  $30^\circ$ , руки выпрямлены, кончики вытянутых пальцев касаются верха коленных чашечек, голова и плечи подняты, оторваны от пола, голова умеренно согнута к груди, опора на часть спины, от лопаток, до крестца.

Методическое замечание: попытка принять позу для сдачи теста, поменяв движения (вначале выполнить второе движение, а потом первое, либо выполнение обоих движений сразу), обычно приводит к иной позе, а именно: лопатки отрывают от пола, и упор приходится на крестец-кобчик, что крайне неудобно и порой заканчивается потерей равновесия.

Измеряют время удержания позы, в секундах.

В приводимой ниже таблице приведены наши данные, полученные в выборке 105 чел, из которых 86 – девушки.

Статистические данные статического теста для брюшного пресса (сек.)

Среднее (M)	44,4
Стандартная ошибка ( $\pm m$ )	4,617565
Стандартное отклонение ( $\pm \delta$ )	17,88375
Счет (n)	105

Как видим, разброс данных достаточно велик; следовательно, объем выборки следует увеличить минимум на порядок. Полученные результаты по сдаче норматива выявили на первый взгляд удивительный, хотя и обоснованный с точки зрения природы человеческого тела, факт: силовая выносливость мышц брюшного пресса у девушек оказалось явно выше, чем у их ровесников юношей (в среднем, не менее чем на 10 с.). Возможно, однако, что такую тенденцию следует отнести за счет явной нетренированности юношей творческой профессии.

Плюсы предлагаемого теста: предполагаемая высокая валидность, надежность, репрезентативность, достоверность и релевантность результатов, простая удобная методика, малые временные и энергозатраты, практически - отсутствие нежелательных и побочных эффектов, а также противопоказаний. В отличие, например, от привычного теста – подъема туловища, не страдает нижний отдел позвоночника.

Практические рекомендации. Приведенный статический тест для брюшного пресса считаем возможным рекомендовать для апробации и принятия его в последующем в качестве стандартного теста в большинстве вузов,

где физическое воспитание не относится к профильной дисциплине.

Практическая значимость. Достоинством приведенного теста является простая методика выполнения и приёма, безопасность, доступность выполнения практически на любой существующей спортивной базе, а также предполагаемая высокая валидность, надёжность, репрезентативность, достоверность и релевантность результатов.

Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными. Возможный вариант для стандартного теста: И.П. - лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх. Движение: потянуться двумя руками вверх, к стопам, приподымая и отрывая от пола голову и плечи. Критерий качества выполнения: необходимо дотянуться до середины голени. Учитывается время задержка положения.

## Рациональное питание

Тарасова Н.С.<sup>1</sup>, Лавренчук С.С.<sup>1</sup>, Лавренчук А.А.<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Донецкий государственный университет управления*

*<sup>2</sup>Донецкий юридический институт Луганского государственного университета внутренних дел*

**Аннотация.** Пища — это источник жизни и удовольствия. Как отмечал И. П. Павлов, пища олицетворяет жизненный процесс во всем его объеме и представляет ту древнейшую связь, которая соединяет все живое, в том числе и человека, с окружающей природой. Получая пищу, человек не только удовлетворяет чувство голода, но и получает удовольствие. Термин «питание» имеет широкий смысл: он обозначает всю сумму биологических явлений (поступление и превращение пищевых веществ в организме), лежащих в основе обеспечения энергией и структурными веществами любой физиологической функции организма. Проблема питания является в настоящее время одной из главных экономических и социальных проблем, стоящих перед человечеством.

**Ключевые слова:** питание, рациональное питание.

**Анотація.** Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук О.О. **Рациональне харчування.** Їжа — це джерело життя і задоволення. Як відзначав І. П. Павлов, їжа втілює життєвий процес у всьому його об'ємі і представляє той якнайдавніший зв'язок, який сполучає все живе, у тому числі і людину, з навколишньою природою. Одержуючи їжу, людина не тільки задовольняє відчуття голоду, але і одержує задоволення. Термін «живлення» має широкий сенс: він позначає всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), лежачих в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої фізіологічної функції організму. Проблема живлення є в даний час однією з головних економічних і соціальних проблем, що стоять перед людством.

**Ключеві слова:** харчування, рациональне харчування.

**Annotation.** Tarasova N.S., Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A. **Rational feed.** Food is the source of life and pleasure. How marked And I.P Pavlov, food personifies a vital process in all his volume and represents that most ancient connection which all living connects, including man, with surrounding nature. Getting food, man not only satisfies sense of hunger but also enjoys. Term the «feed» makes wide sense: he designates all sum of the biological phenomena (receipt and transformation of food matters in an organism) lying in basis of providing by energy and structural matters of any physiological function of organism. The problem of feed is presently one of main economic and social problems standing

before humanity.

**Key words:** feed, rational feed.

### **Введение.**

Рациональное или сбалансированное питание - это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций. Различают эндогенное питание за счет запасов питательных веществ в организме и экзогенное – за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды. У современного человека значительно ослаблен инстинкт к эндогенному питанию в ущерб своему организму. Недостатки в организации питания особенно негативно отражаются на детях, учениках и студентах, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям, понижением внимания. Так, избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет и другие заболевания. Чаще всего эти факторы встречается у студентов высших учебных заведений, так как они не следят за своим питанием и образом жизни.

Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т. д. К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию, относятся:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объём пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- приём совместимых пищевых продуктов питания;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, сладкого а особенно шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит питание сбалансировано с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов,

относятся, прежде всего, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Классическая теория сбалансированного питания базируется на следующих фундаментальных положениях:

- 1) приток веществ должен точно соответствовать их расходу;
- 2) приток пищевых веществ обеспечивается за счет разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ, необходимых для метаболизма и построения структур тела;
- 3) утилизация пищи осуществляется самим организмом;
- 4) пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению: пищевых, балластных и токсичных веществ;
- 5) метаболизм определяется уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и некоторых солей, следовательно, можно создать так называемые элементные (мономерные) диеты.

Классическая теория позволила научно обосновать потребность в энергетических и пластических компонентах, преодолеть многие дефекты и болезни, связанные с недостатком незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов и других пищевых веществ. На основе теории сбалансированного питания созданы пищевые рационы для многих возрастных и профессиональных групп населения с учетом их физических нагрузок, климатических и других условий жизни, обнаружены неизвестные ранее незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы и т. д.

*Цель исследования:* определение и составление рационального питания студентов высших учебных заведений.

*Объект исследования:* студенты ДонГУУ.

*Предмет исследования:* рациональное питание.

#### **Результаты исследований.**

В исследованиях принимали участие две группы студентов ДонГУУ. Для студентов были предложены два теста: анкетирование по рациональному питанию, в которое входило 20 вопросов по питанию и социальный опрос студентов по правильному питанию. В тестирование приняло участие 78 студентов в их число входили и студенты – иностранцы. При подведении итогов по тестированию мы выяснили, что 75% студентов не придерживаются даже 5 самым простым заповедям питания это:

1. Умеренность
2. Разнообразие
3. Индивидуальность
4. Стабильность ритма и режима питания
5. Предпочтение традиционного питания

Предлагаемые принципы питания, несмотря на кажущуюся простоту, обеспечивают наиболее полноценное и здоровое питание для студентов.

- умеренность в питании снижает избыточную пищевую и метаболи-

ческую нагрузку на систему пищеварения и весь организм, способствуют увеличению продолжительности жизни, сохраняя более высокое качество жизни.

- разнообразие в выборе продуктов питания гарантирует сбалансированность питания и позволяет избежать дефицита отдельных пищевых веществ.

- индивидуальность в питании, с учетом пищевых привычек и пристрастий согласовывает питание с индивидуальными особенностями работы органов пищеварения и обмена веществ.

- стабильность режима питания обеспечивает устойчивую без сбоев работу системы пищеварения и всего организма с учетом естественных биологических ритмов.

- предпочтение традиционного питания - это выбор таких здоровых продуктов питания, на переработку и усвоение которых эволюционно настроены ферментные системы организма и которые сводят к минимуму иммунологическую несовместимость нутриентов.

Студенты должны рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу.

При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов — низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина. Мы выяснили, что у студентов выявлены следующие нарушения режима питания: 25—47 % не завтракают, 17—30 % питаются два раза в день, около 10 не обедают или обедают нерегулярно, около 22 % не ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, поздний по времени приема ужин.

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов оценена в пределах 2585 ккал, студенток 2434,5 ккал. На белки приходится около 12% суточной энергетической ценности рациона.

Жиры должны составлять около 30 % общей энергетической ценности рациона студентов. Суточная потребность студентов в основных минеральных веществах должна обеспечиваться поступлением в организм кальция в количестве 800 мг., фосфора — 1600 мг, магния — 500 мг, калия—2500—5000 мг, железа— 10 мг. В целях практического осуществления принципов рационального питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом

фактических рационов питания и потребностями в энергии и пищевых веществах.

В особую группу необходимо отнести студентов, приехавших для обучения из различных стран. Это связано в первую очередь с тем, что они попадают в новые, непривычные условия, к которым необходимо адаптироваться.

Огромное значение имеет и тепловая обработка продуктов в рациональном питании. Около 80 % пищевых продуктов употребляются после термической обработки, что способствует их размягчению и повышению усвояемости. Кроме того, температурная обработка приводит к гибели вредных микроорганизмов и разрушению токсинов, что обеспечивает безопасность продуктов, в первую очередь животного происхождения. Тепловая обработка повышает стойкость продуктов и микробам и тем самым продлевает сроки их хранения.

Что такое режим питания? Студенты очень редко когда задумываются над этим. Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам.

Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже “приготовившийся” к ее перевариванию, значительно лучше усваивается. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. В настоящее время очень много студентов с нарушением обмена веществ. А как небрежно они порой относятся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожевывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды. Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает. Если работа протекает в первую половину дня, то калорийность питания распределяется следую-

щим образом: первый завтрак - 25-30%; второй завтрак - 10-15%; обед - 40-45%; ужин - 25-10%.

При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком (чай, кофе). Для лиц, занятых в ночной смене, предусматривается прием пищи в течение работы, и калорийность его должна составлять не менее 25% общей калорийности суточного рациона, причем обязательны горячие напитки (кофе или какао, менее желателен чай). В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не рекомендуется есть на ночь острые мясные блюда, пить кофе, какао, крепкий чай и т. п. Перед сном полезно выпить стакан кефира.

### **Выводы.**

Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы. Фактор питания является одним из важнейших в сохранении здоровья и повышения работоспособности. Рациональное питание - это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Питание является привычкой, которой можно управлять.

Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало. Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.

Литература:

1. Гигиена питания. Петровский К.С., М., 1984.
2. Пищевые продукты в питании человека. Припутина Л.С., Киев, 1984.
3. Как правильно питаться. Скурихин И.М., М., 1985.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье, М., Наука, 1987.

# Формы профессионально-прикладной физической подготовки в художественном ВУЗе

Тесленко Л.Н., ст. преподаватель

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

Проведенные исследования (В.Д.Кабачков, С.А. Поливевский, В.С. Титов, В.И. Ильинич и др.) показали, что задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) рекомендуется решать в период всего обучения студентов в вузе во всех формах физического воспитания. В настоящее время определилось несколько форм ППФП, которые могут быть сгруппированы следующим образом: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или то только для его части.

Перечисленные формы ППФП рекомендуется использовать в учебно-воспитательном процессе студентов художественных вузов. При этом рекомендуемое распределение тем ППФП по часам и ее формы могут изменяться, дополняться и т.д., исходя из специфики работы отдельно взятого художественного вуза - контингента студентов, наличия спортивной базы (собственной и арендуемой), отношения к работе преподавательского состава по физическому воспитанию, и т.д. Кроме того, каждому художественному вузу следует учесть, что часть вопросов ППФП решаются на специальных курсах изучаемых на других кафедрах. Так, на кафедрах инженерно-технических дисциплин в курсах основ организации труда и НОТ, охраны труда и техники безопасности и других студенты получают отдельные прикладные знания и осваивают прикладные умения и навыки. Это, в свою очередь, может сократить объем учебного материала по ППФП студентов, реализуемого в процессе физического воспитания.

На учебных занятиях ППФП студентов проводится в форме лекции, предусмотренной программой физического воспитания. Дополнительно следует использовать форму краткой беседы во время проведения физических занятий по разделу физического воспитания. Так, вопросы техники безопасности целесообразно объяснять во время практических, а не теоретических занятий.

Практические учебные занятия по ППФП должны проводиться в учебных группах всех отделений (основного, специального и спортивного). Главная целевая направленность этих занятий - специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, осо-

бенно необходимых в профессиональной деятельности. Опыт ряда кафедр физического воспитания вузов указывает на возможность реализации задач ППФП не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевую направленность которых составляет общая физическая подготовка.

Профессор В.В.Белинович отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между общеразвивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или иной подготовки может меняться как на протяжении отдельного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средствами физической подготовки, и наоборот. Помимо учебных занятий (обязательных и факультативных) распространены занятия ППФП под руководством преподавателей в период учебной практики.

В ряде ВУЗов практикуются самостоятельные выполнения студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний, которые воспитывают и формируют прикладные физические качества, умения и навыки.

При самостоятельных занятиях студентов ППФП во внеучебное время основу составляют занятия прикладными видами спорта под руководством тренеров в спортсекциях, ДОСААФ, оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках; самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта с прикладной направленностью в свободное время в течение всего года, в каникулярное время, на учебных и производственных практиках, в отделениях ФОПа, на специальных семинарах по подготовке студентов к общественной физкультурно-спортивной работе, т.д.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия. Здесь основную роль играют прикладные виды спорта и их элементы, регулярность проведения, опыт и качество проведения таких соревнований с профилирующими кафедрами. Таким образом, многообразие условий работы каждого художественного вуза, целевой направленности и содержания ППШ в них и на факультетах различного профиля требуют от вуза выбора и использования различных форм и методов ППФП студентов.

При этом необходимо учитывать ряд объективных трудностей, главными из которых являются:

- отсутствие или недостаток спортивной базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания;
- неподготовленность (или профессиональная некомпетентность) преподавателей;

давателя физического воспитания к проведению отдельных разделов ППФП студентов;

- влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП;
- недостаточная физическая подготовка поступающих в ВУЗ, затрудняющая реализацию частей ППШ в учебное и другое время.

Все перечисленное выше требует от кафедр физического воспитания гибкого планирования всего учебно-воспитательного процесса, спортивно-массовой работы, а также различных форм и методов ППФП в системе физического воспитания студентов художественных ВУЗов.

## **Методика физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся ВУЗов**

Тесленко Леонид Николаевич, ст. преподаватель

Чуйко Оксана Олеговна

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

Гиподинамия, общее недомогание, синдром хронической усталости и другие заболевания стали отличительными чертами современного времени. Все меньше внимания уделяется своему здоровью и занятию спортом, поэтому физкультурно-оздоровительные занятия (самостоятельные или групповые) становятся панацеей для сегодняшнего утомленного стрессами и массой негатива человека. В особенности, для учащихся ВУЗов, которые каждый день сталкиваются с потребностью анализировать и унифицировать большое количество информации, наперед рассчитывать свои действия, грамотно распределять свободное время и проводить его с пользой.

Целью данной работы является освещение некоторых аспектов оздоровительной физкультуры и ее методик, а также их влияния на самочувствие студентов, совершенствование форм и функций молодого организма.

Физическое воспитание связано с различными сторонами воспитания и подразумевает под собой развитие эстетических, нравственных, трудовых, промышленных навыков.

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на состояние здоровья человека в любом возрасте. В период роста они способствуют гармоничному формированию организма, повышению его функциональных резервов и защитных сил, воспитанию необходимых двигательных навыков. В молодом и зрелом возрасте упражнения направлены на совершенствование физического развития, физической подготовленности

сти и работоспособности, обеспечение готовности к труду, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют, в первую очередь, молодежи выработать усидчивость, эмоциональную устойчивость, решительность, собранность и последовательность действий.

Основным этапом для развития, а впоследствии и становления, физических качеств является образовательный период в жизни человека (7 – 25 лет). Вот почему физическое развитие студентов является настолько важным и требующим особого отношения и внимания.

Физические упражнения в зависимости от направленности, интенсивности и продолжительности могут вызывать тренирующий (оздоровительный), восстанавливающий или лечебный эффект. Некоторые упражнения студент определяет для себя сам, а некоторые назначаются врачом или предлагаются преподавателем.

Физкультурно-оздоровительные занятия - это обязательно индивидуализированные занятия, учитывающие состояние здоровья, возраст, пол, особенности профессии и бытовые условия людей. Не стоит забывать также о том, что в физкультурно-оздоровительные занятия входят процедуры закаливания. Все вместе это означает снятие нервного и психического напряжения, использование природных оздоровительных факторов, гигиенические процедуры, а также организацию рационального питания и отдыха.

Основная задача физкультурно-оздоровительных занятий - поддерживать организм в состоянии тренированности и не допускать возникновения болезней как в результате детренированности, так и перетренировки. В этом случае решающую роль играет слово специалиста.

Тренировочный эффект физкультурно-оздоровительных занятий зависит от тяжести упражнения, то есть интенсивности и времени его выполнения. К средствам оздоровительно-рекреативного направления физической культуры в условиях работы с учащимися ВУЗов относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т. д.

Физкультурно-оздоровительные занятия должны сопровождаться систематическим самоконтролем за состоянием здоровья. Самоконтроль — это в первую очередь наблюдение за самочувствием. Студент (при самостоятельном выполнении физических упражнений) должен сам следить за реакцией организма на тренирующие нагрузки, удерживать их в наиболее рациональных для себя пределах. За консультациями он всегда может обратиться к врачу и тренеру-преподавателю.

Основными формами физкультурно-оздоровительных упражнений являются оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, различные виды гимнастики. Ходьба, к примеру, оказывает стимулирующее влияние на функцию пищеварительных желез, печени, кишок. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп, раздражение находящихся «активных» точек. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, расширении его адаптационных возможностей.

Оздоровительный бег, в свою очередь, является естественным локомоторным актом, легко и точно дозируется; показан лицам разного возраста и пола; доступен в любое время года; не требует специальных условий и приспособлений для занятий; обладает высокой оздоровительной эффективностью, увеличивает функциональные возможности организма; способствует закаливанию.

Плавание является весьма эффективным средством повышения физического состояния и укрепления здоровья. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Плавание благоприятно влияет на многие функциональные системы организма. В результате тренирующего воздействия на дыхательные мышцы, повышения подвижности сочленений грудной клетки, увеличения ЖЕЛ, вентиляционной способности легких значительно улучшается функция дыхательной системы. Положительное воздействие оказывает плавание на функцию опорно-двигательного аппарата. В воде пловец находится в горизонтальном положении, поэтому снимаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб. Укрепляется мышечный корсет грудной клетки, в результате чего улучшаются осанка и координация движений, развивается гибкость. Все это имеет значение для профилактики и лечения радикулита, сколиоза (часто встречающегося у студентов современного поколения).

Не меньшее положительное влияние на организм оказывают и выше перечисленные виды физкультурно-оздоровительных занятий. Главное, правильно распределять физические нагрузки и не допускать перетренированности. При выполнении упражнений следует измерять пульс (во время паузы при самых интенсивных нагрузках), или (если интенсивность занятий приблизительно одинакова) сразу после окончания занятий, оттакаяваясь от частоты пульса в спокойствии (для мужчин – 60-80 уд/мин, для женщин это величина на 10% больше); следить за своим самочувствием, ни в коем случае не заниматься до изнеможения; уметь рационально рас-

пределить нагрузки.

Из написанного следует, что физкультурно-оздоровительные занятия – это важный аспект жизни студента, направленный на сохранение своего здоровья и поддержания себя в хорошей форме, на развитие своего молодого организма. Оздоровительной физкультурой можно заниматься практически в любом возрасте, рассчитывая свой индивидуальный график занятий. Поддерживая свою физическую форму, можно избавиться и от большинства болезней психического характера, снять стресс, почувствовать ритм жизни, улучшить свое отношение к окружающему миру. Это также поможет повысить интерес к профессиональной подготовке, стабилизировать уровень здоровья, улучшить свое физическое и психологическое состояние.

## **Сучасна актуальність аналізу рівня фізичного розвитку абітурієнтів**

Тищенко Валерія Олексіївна, майстер спорту із гандболу

*Львівський національний аграрний університет*

**Постановка проблеми.** В теперішній час соціально-економічних перетворень значно зросла роль і значущість підготовки фахівців високого рівня, які у майбутньому визначатимуть місце України у цивілізованому світі. Тому роль і функції фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) не вичерпуються лише розвитком у майбутнього випускника особистих фізичних якостей та формуванням у нього свідомого ставлення до власного здоров'я. Підходи та навички, які набуті, неодмінно будуть перенесені та будуть застосовуватись в їх майбутній фаховій діяльності.

**Мета і завдання дослідження.** В нашому дослідженні ставимо за мету проаналізувати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості сучасних абітурієнтів.

*Завдання дослідження:*

1. Оцінити рівень фізичного розвитку (фізичного стану і фізичної підготовленості) студентів, які вступили на перший курс ВНЗ, залежно від їх соціального походження та попередньої діяльності.

2. Проаналізувати перспективи участі студентів у спортивних змаганнях різного рівня.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження фізичного стану і фізичної підготовленості абітурієнтів проводилися на базі Львівського національного аграрного університету (ЛНАУ). Спостереження проходили в природних умовах під час академічних занять студентів I-го. Для аналізу

фізичного стану і виявлення фізичної підготовленості досліджувались студенти перших курсів економічного і землевпорядного факультетів ЛНАУ в кількості 111 чоловік. Всі випробовувані студенти були розділені на групи, які сформовані із врахуванням їх соціального походження та, передуючої до вступу у ЛНАУ, діяльності. З цією метою було проведено анкетне опитування, за результатами якого були утворені наступні групи:

- студенти жіночої статі (дівчата), які:
- закінчили сільську школу і не мають виробничого стажу;
- закінчили міську школу і не мають виробничого стажу;
- мають виробничий стаж до вступу в університет.
- студенти чоловічої статі (хлопці), які:
- закінчили сільську школу і не мають виробничого стажу;
- закінчили міську школу і не мають виробничого стажу;
- мають виробничий стаж до вступу в університет;
- вступили в університет після служби в армії.

Вирішення поставлених завдань дослідження здійснювали за допомогою наступних методів:

- біометрії: антропометрія, спірометрія і динамометрія;
- контрольних випробувань фізичної підготовленості;
- дослідження достатності системи дихання.

Фізичний розвиток студентів перших курсів вивчався за 10 біометричними ознаками: зріст, вага, об'єм грудної клітки (вдих, видих, пауза, розмах), спірометрія, динамометрія кистей і станова сила.

Фізична підготовленість визначалася за 4-ма показниками:

- рівень швидкості - за результатами бігу на дистанцію 100 м;
- рівень витривалості - за результатами бігу на дистанцію 500 м (жінки) і 1000 м (чоловіки);
- рівень силових можливостей - за результатами виконання вправ у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на гімнастичній лавці (жінки) і підтягуванні на щабліні (чоловіки);
- рівень швидкісно-силової підготовленості - за результатами стрибків у довжину з місця.

При цьому визначалися такі статистичні характеристики ряду вимірів, як: середньоарифметичне значення –  $\bar{X}$ , середньоквадратичне відхилення –  $\sigma$  і похибка середнього арифметичного –  $m$ .

Рівень достатності дихальної системи визначався за даними пневмотахометрії і пневмотонометрії.

Аналізуючи показники фізичного розвитку дівчат трьох груп, ми встановили, що у віковому аспекті у випускниць міської і сільської школи відмінностей не спостерігається.

Для групи випускниць сільської школи характерні найбільше зна-

чення ваги і найменше - зросту, тоді як дві інші групи студенток майже однакові за середніми значеннями, відповідно, ваги і зросту. За іншими біометричними вимірами дівчата, які закінчили сільську школу мають перевагу перед іншими двома групами студенток.

Отримані показники фізичного розвитку студентів-чоловіків у чотирьох групах свідчать про незаперечну перевагу в цьому аспекті (крім зросту) у групи студентів, які вступили у ВНЗ після служби в збройних силах України, над іншими трьома групами. Із цілком зрозумілих причин студенти, які демобілізовані із ЗСУ, є найстаршими за віком. Якщо порівнювати студентів останніх трьох груп, то випускники сільської школи мають перевагу над двома іншими у зрості і становій силі, випускники міських шкіл – у вазі, а студенти, які до вступу мали виробничий стаж – мають кращі показники у розвитку грудної клітки, спірометрії і динамометрії.

Проаналізуємо результати дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-го курсу. Студенти жіночої статі в першій і другій групах (ті, хто закінчили сільську школу - перша група, ті, хто закінчили міську школу - друга група) за рівнем швидкості показали практично рівні результати, а показники третьої групи істотно відрізняються в гірший бік. В цьому далась ознака, мабуть, і вік, і попередня практична діяльність студенток третьої групи. Сила рук краще за всіх розвинута у студенток, які закінчили сільську школу, але відмінності від інших двох груп неістотні. Найвищі показники у стрибках в довжину з місця спостерігаються у дівчат, які закінчили міську школу.

У забігу на 500 м результати у студенток, які закінчили сільську і міську школи, практично рівні, тоді як у студенток, які вступили до університету після виробництва, показники значно нижчі. Отже за рівнем фізичної підготовленості найкращі показники, за окремими винятками, у студенток, які закінчили сільську школу.

Аналіз показників забігу на 100 м у хлопців характерний майже однаковими результатами у групах студентів, які закінчили міську і сільську школи, а також у тих, які мають виробничий стаж.

Аналіз результатів підтягування студентів на перекладині у всіх групах свідчить про те, що вони практично рівні, а існуючі відмінності неістотні. Однак, слід зауважити, що студенти, які відслужили в рядах ЗСУ, мають вищим цей показник, ніж інші три групи.

У стрибках в довжину із місця показники у студентів, які були демобілізовані із лав армії є найкращими порівняно із іншими групами студентів.

Результати забігу на 1000 м у всіх чотирьох групах студентів принципових відмінностей не мають.

На підставі результатів статистичної обробки експериментальних

досліджень фізичної підготовленості студентів чоловічої статі робимо висновки про те, що найвищий її рівень за всіма показниками спостерігається у студентів, що вступили в університет після служби в армії, а потім у студентів, які вступили до ВНЗ після закінчення сільської школи.

Оцінка рівня достатності дихальної системи заданими пневмотахометрії і пневмотонометрії у студентів показала, що найкращі результати у студенток, які вступили до університету після закінчення сільської школи, а у студентів – у тих, хто демобілізований із лав ЗСУ.

В результаті виконаних експериментальних досліджень нами встановлено, що рівень фізичної підготовленості студентів як жіночої, так і чоловічої статі виявився цілком прийнятним для активної участі більшості студентів у спортивних змаганнях різного рівня. Серед студентів жіночої статі за цими показниками кращими виявились випускниці сільської школи, а серед студентів-чоловіків – демобілізовані із лав ЗСУ та випускники сільської школи.

### **Висновки.**

1. В результаті проведених досліджень фізичного розвитку студентів І-го курсу можемо стверджувати, що значно виділяється група студентів, які демобілізовані після служби в армії. Надалі рівень фізичного розвитку хлопців і дівчат розташовується у спадному порядку:

- 1) випускники сільської школи;
- 2) абітурієнти після виробництва;
- 3) випускники міської школи.

2. На підставі отриманих експериментальних даних можемо стверджувати, що початкове тестування рівня фізичного розвитку першокурсників дозволяє краще спланувати і організувати, як навчальний процес із загального фізичного виховання, так і з базової фізичної підготовки студентів для їх участі у змаганнях різних рівнів.

## **Гігієнічне виховання як складова здорового способу життя студентської молоді**

Тістол Н.О.<sup>1</sup>, Філатова З.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет державної податкової служби України

<sup>2</sup>Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

### **Вступ**

Здоров'я – безцінний дар, який дає людині природа. І як часто ми нехтуємо цим даром, забуваючи, що здоров'я втратити легко, а відновити дуже важко.

«Якщо б людина вела себе розумно, дотримуючись правил, - створених природою, при тих перевагах, які їй принесла цивілізація, вона була б цілком здоровою і жила б довго... потрібно переконати людей змінити свій спосіб життя...» - М. М. Амосов.

Щоб допомогти природі в її еволюційній роботі і о посилити можливості організму протистояти впливам змін умов соціоекологічного середовища, потрібно докорінно змінити точку зору в підході до здоров'я людини – навчитися керувати своїм організмом, щоб повністю використовувати його резерви.

Взаємодія людини з навколишнім середовищем стає все складнішою. Посилюється технізація та автоматизація усіх сфер життя прискореними темпами, витискаючи фізичні навантаження з життя людини, в тій же мірі підвищуючи значення м'язової діяльності для організму.

В сучасних умовах людина втрачає важливий елемент стимулювання своєї діяльності – фізичне навантаження і набуває нервово-емоційного навантаження [7].

Проблема здоров'я в широкому його розумінні, як в особистому, так і в суспільному вимірі, набула в наш час всесвітнього значення і розглядається як так, що становить небезпеку подальшого розвитку людства.

Для України проблема здоров'я дітей та молоді є особливо актуальною. Вона посилена негативними чинниками соціально-економічного походження.

Стан здоров'я молоді – це, без перебільшення, найважливіша зі складових національної безпеки. Саме на його покращення має бути спрямована діяльність держави, адже досягнути позитивних результатів можливо лише за умови об'єднання зусиль органів влади, громадських організацій та всіх небайдужих громадян, впровадження міжнародних підходів, які довели свою ефективність.

Про майбутнє здоров'я нації необхідно турбуватися вже сьогодні. І не шкодувати ні зусиль, ні коштів на охорону здоров'я [2].

Одним із важливіших розділів медицини є гігієна. Це наука про збереження та укріплення здоров'я людей, а саме слово походить від грецького *hygieinos*, що означає «сприяти здоров'ю».

Гігієна фізичного виховання містить такі основні вимоги: дотримання гігієнічних правил та норм, збалансоване харчування, оптимальний режим життя, профілактика застудних та інфекційних захворювань, відсутність шкідливих звичок, активна рухова діяльність, яка здійснюється по чергово з розумовою працею та відпочинком, лікарський контроль та самоконтроль за фізичними вправами, надання допомоги при побутових, спортивних та інших травмах, експлуатація та утримання спортивних споруд на заняттях з фізичного виховання.

Вміле використання гігієнічних факторів в значній мірі підвищує оздоровчий ефект від заняття фізичною культурою та спортом і сприяють формуванню здорового способу життя [6].

Робота виконана за планом НДР Національного університету державної податкової служби України.

### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

Мета дослідження – за допомогою науково-методичної літератури, рекомендації багатьох провідних фахівців та аналізу питань анкетування показати вплив гігієнічних факторів на формування здорового способу життя студентської молоді.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано із здоров'ям фахівців, які випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їхньої професійної підготовки з наступним зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування в них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення [1].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття «здоров'я» означає відсутність хвороб у поєднанні з повним фізичним, психічним і соціальним благополуччям.

Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психічного стану студентської молоді є ведення здорового способу життя.

Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками; якщо умовно прийняти вплив всіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від екологічних умов, не більше 10% - від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, яка за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50% залежить від способу життя людини [3, 5].

Здоровий спосіб життя визначається як активна діяльність людей, спрямованих на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід врахувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо [2,6].

Допомога у вирішенні проблеми формування здорового способу життя молоді відводиться гігієнічному вихованню студентства.

## **Рациональний добовий режим студентів**

За результатами опитування дотримуються добового режиму тільки 19% студентів і вважають, що саме раціональний добовий режим в значній мірі впливає на формування здорового способу життя студента.

Рациональний добовий режим складає оптимальні умови для діяльності та відновлення організму і сприяє підвищенню працездатності. Це пояснюється тим, що при правильному і суворому дотриманні добового режиму виробляється певний ритм функціонування організму, в результаті чого студент або фізкультурник можуть певний час найбільш ефективно виконувати різні види робіт.

Рациональний добовий режим допомагає краще планувати час і успішніше працювати. Неухильне дотримання режиму дня допомагає виховувати організованість, силу волі, привчає до свідомої дисципліни.

У зв'язку з різними умовами життя, праці і побуту, індивідуальними особливостями існування єдиного добового режиму неможливе. Але основні його положення повинні дотримуватися при будь-яких обставинах. У добовому режимі студентів необхідно перш за все забезпечити: виконання різних видів діяльності, тобто навчальний процес, фізичні вправи або ж тренувальні заняття; відпочинок для відновлення організму; регулярне харчування; повноцінний сон.

За даними науковців, із загального числа факторів, які впливають на стан здоров'я, режим сну складає 24-30%, режим харчування – 10-16% [7, 3]

Підйом варто проводити в один і той самий час. Одразу після підйому виконується гігієнічна гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) прискорює перехід від сну до діяльності, тонізує дію центральної нервової системи, активізує роботу всіх органів, піднімає настрій. Зарядку краще за все в будь-яку погоду проводити при відкритій квартирці або ж вікні.

У добовому режимі необхідно визначити певний час прийому їжі і суворо дотримуватися його, що буде сприяти кращому її перетравленню та засвоєнню.

Встановлено, що багато систем організму протягом доби функціонують неоднаково. Близько 50 фізіологічних процесів тісно пов'язані з часом доби. Вночі зменшується інтенсивність обмінних процесів, знижується температура тіла, функції серцево-судинної та дихальної систем. Вдень збільшується інтенсивність обміну речовин, рухова активність, а в зв'язку з цим посилюється робота серця і дихальних органів. Протягом доби працездатність людини ритмічно змінюється: поступово підвищуючись у ранкові часи, вона досягає максимально високого рівня – 10-13, а потім до 14 години, звичайно, знижується. Далі відбувається нове підвищення працездатності, яке після 20 годин знижується [3, 4, 6, 8].

Зміна ритмів активності організму отримала назву біологічних, вони мають різні періоди.

Недостатнє розуміння важливості принципу біоритму при побудові тренувань, режиму навчання і відпочинку призведе до значних функціональних порушень. Спостереження показують, що тренування, робота вранці дають менший ефект ніж у середині дня, особливо при виконанні складних рухових дій. Необхідно враховувати і такий ефект: організм у різну пору доби по-різному реагує на фізичне навантаження, тому витрати енергії на одну й ту саму роботу неоднакові.

Однією з важливих причин, які призводять до змін механізмів регуляції, являється великий обсяг навантаження у години зниження працездатності.

При значній утомі та виснаженні організму настає порушення добової ритміки температури тіла, шкіри, пульсу, артеріального тиску та інших показників.

Ритми фізіологічних процесів в організмі мають хвилеподібний характер. З давніх-давен помічено, що в різні періоди люди почувають себе не однаково. У деякі дні у них прилив сил і бадьорості, гарний настрій, вони уважні та працездатні. В інші – навпаки: спад сил, неуважність, усе валиться з рук. Вченими встановлено, що так званий позитивний період характеризується підвищенням працездатності. Саме в цей період досягається найкраще налаштування організму для виконання тих або інших функцій. У критичні дні частіше за все спостерігаються відхилення від норм. В організмі людини всі фізіологічні процеси проходять ритмічно. Таким чином, певним ритмам підлягає увесь організм людини [4,9].

Якщо студент виробив для себе правильний режим і суворо його дотримується, то, яким би видом фізичної або розумової діяльності він не займався, можливості його зростають.

При складанні розпорядку дня необхідно також визначити оптимальні терміни і тривалість активного і пасивного відпочинку. Йому варто відтворити в один і той же визначений час.

Особливу увагу в добовому режимі необхідно приділити сну.

В якості приклада можна навести наступну схему добового режиму навчальних занять та вільного часу студента.

Підйом, гігієнічні заходи, ранкова гігієнічна гімнастика – комплекс нескладних вправ (8-10 хв.) дозволяє легко перейти від ранкової млявості до активного стану, швидко ліквідувати застійні явища, які виникли в організмі після нічної рухової бездіяльності. Час проведення залежить від пробудження.

Сніданок.

Час на дорогу до вузу.

I та II – найпродуктивніші часи для занять розумовою працею. Заняття з фізичного виховання рекомендовано проводити на III та IV парах – в період спаду розумової працездатності, переключившись на інший вид діяльності (рухову активність).

Обід.

Домашні завдання рекомендується виконувати з до , чергуючи їх з фізичними вправами, метою яких є зменшення у студентів розумового навантаження. Фізкультурні заняття самостійні або ж секційні.

Вечеря.

Відпочинок, культурні розваги, гуртки, секції. В кінці робочого дня розумова активність у студентів значно знижується, погіршується пам'ять та увага, відмічається зниження працездатності, яка дуже часто компенсується вольовими зусиллями, з'являється роздратованість та сонливість. Тому організму необхідний відпочинок, розслаблення, відчуженість від проблем.

З метою вивчення ставлення студентів до процесу фізичного виховання і введення здорового способу життя, кафедрою фізичного виховання було проведене анонімне анкетування серед студентів I та II курсів Національного університету державної податкової служби України.

В даній статті приведені результати опитування 562 студентів 2-х факультетів, де кількість студентів чоловічої та жіночої статі майже однакова. Вік опитуваних 18-19 років.

В анкету було включено 37 питань, які мали 132 можливі відповіді.

На питання, що стосується дозвілля студентів і як вони знімають утому після робочого дня, ми отримали такі результати: близько 50% студентів знімають втому, спілкуючись з друзями; 23,1% - слухають музику, дивляться телевізор, розважаються за комп'ютером; 9,6% - вживають алкоголь, «культурно» розважаючись в клубах і барах; і тільки 18,3% студентів займаються фізичними вправами.

Більшість студентів навіть не пов'язують відпочинок з активністю, тим більше з м'язовою. Але саме фізичні вправи розглядаються сучасними фізіологами, як засіб активного відпочинку та відновлення тонусу нервової системи.

Працюючи майже по 12 годин щоденно, третина студентів відчуває дефіцит вільного часу, недостатнього буває на свіжому повітрі. Близько 83% добового часу знаходиться в стані відносної гіпокінезії.

8. Сон (7-8 годин) – норма для дорослих людей, зайнятих розумовою працею. Нормальний, здоровий сон допомагає зберегти здоров'я та високу працездатність.

Дослідженнями І. М. Павлова та його учнів доведено, що основне фізіологічне значення сну міститься в охороні клітин кори головного мозку

від перенапруження. Під час нормального сну відновлюється фізіологічна рівновага в організмі, що відображається на всіх його системах. При чому таке відображення не може бути компенсовано ніякими іншими способами.

Систематичне недосипання та безсоння небезпечні. Вони призводять до виснаження нервової системи, зниження працездатності, послаблення захисних якостей організму. Відомо, що 30% студентів змушені витрачати на навчальний процес і нічний час, а вже на ранок з'являється сонливість, роздратованість, млявість, поганий настрій. Але й зайвий сон небажаний. Звичайно, тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я, та індивідуальних особливостей людини. Кожен студент повинен визначити для себе оптимальну тривалість сну та суворо її дотримуватись. Сон повинен бути неперервним у певні години доби. Тоді формується важлива звичка лягати і вставати в один час (людина швидше лягає і прокидається).

Тиша та спокій – неодмінні умови здорового сну. Світло, музика, розмови та інші подразники заважають нормальному сну, порушують діяльність центральної нервової системи. Не рекомендується до пізнього вечора займатися напруженою розумовою діяльністю, пити на ніч збуджувальні напої (міцний чай, каву тощо) [4,7].

Неприпустимо боротися з безсонням за допомогою снодійного або алкогольного напоїв: після їх вживання настає наркотичний стан, який не має нічого спільного з нормальним сном. Для швидкого засинання при порушенні сну, пов'язаного з надмірним хвилюванням, рекомендується на ніч випити склянку гарячого молока з 2-3 чайними ложками меду, але не міцний чай та каву, а перед сном - прогулянку та відпочинок на свіжому повітрі, а також прийняти ванну або душ [1, 10].

Виходячи з вищесказаного, зрозуміло, що організація раціонального режиму дня студентів під час навчального процесу повинна будуватися з урахуванням того, що студент повинен, без шкоди для здоров'я, переносити високі розумові та фізичні навантаження.

### **Висновки**

В сучасній концепції абсолютної безпеки середовища допустимого ризику поряд із їх вирішенням значна увага повинна приділятися формуванню нового світогляду людини, підвищенню відповідальності особи за збереження власного здоров'я та життя. Майбутнє людства залежить від зміни внутрішньої суті людини, трансформування її життєвих цінностей. Саме в цьому аспекті повинні працювати викладачі фізичної культури всіх ланок освіти, бо вони є одними з пропагандистів здорового способу життя і повинні на практиці активно впроваджувати основні положення гігієнічного виховання.

Дослідження, проведене кафедрою фізичного виховання, з'ясувало,

що студенти в основному не займаються фізичними вправами, однак 45% студентів виявляють цікавість до фізико-культурних занять, і хотіли б збільшення навчальних годин з предмету фізичного виховання.

Щодо аналізу питань анкет, пов'язаних з впровадженням в повсякденне життя студентів добового режиму, можна відмітити, що більшість студентів не розуміє, чому раціональний добовий режим дня допомагає зберегти високу працездатність на довгий період часу і дає можливість ефективно її використовувати. Тому в навчальних програмах, в її теоретичному розділі необхідно висвітлювати користь засобів гігієнічного виховання.

Безпосередньою причиною в погіршенні морфо-функціонального та психоемоційного стану організму студентів є, в певній мірі, високі навчальні навантаження, недостатня рухова активність та недотримання гігієнічних норм та вимог.

Подальші дослідження передбачають проведення у напрямку визначення ролі інших гігієнічних заходів, які впливають на формування здорового способу життя студентської молоді.

#### Література

1. Формування здорового способу життя серед дітей та молоді / Наказ Міністерства сім'ї молоді та спорту від 30.03.2007, № 947.
2. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты здорового образа жизни / Виленский М. Я. Теория и практика физической культуры. – 1994 - №9 – с. 9.
3. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура и спорт работников умственного труда. – М.: Знание, 1997 – с.18, 27-29,96.
4. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – М.: Знания, 1988 – с. 12 – 18, 48-55.
5. Кундиев К. Н., Черняк В. И., Добровольский Л. А. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины». V/ Zdrowie: istota, diagnostika I strategia/ dpowotne: Materialy Miedzynapod. Konf. Nank. – Radom, 2001 – S 31-34.
6. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1984 – с. 3-11.
7. Николаев Ю. С., Нилов Е. П. Простые и полезные истины. – М.: Физкультура и спорт , 1986 – с.1-3, 7.
8. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: Медицина, 1989 – с. 48-49.
9. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. / Под общ. Ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008 – с.556.
10. Хайрова Ю. А. Уеете ли вы отдохнуть? – М.: Физкультура и спорт, 1985 – с. 64-65.

## **Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в лагере «Фигуровка»**

Усова Т. Е., Довбыш В.И.

*Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина*

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является неотъемлемой составной частью всей системы физического воспитания нашей страны и одним из условий подготовки высококвалифицированных специалистов. Каждый человек смолоду должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладая знаниями в области гигиены и

медицинской помощи, уметь вести здоровый образ жизни. Охрана и укрепление здоровья людей — дело первостепенной важности. В связи с этим необходимо, чтобы система учебы и отдыха студенческой молодежи строилась более рационально.

В студенческих спортивно-оздоровительных лагерях режим отдыха состоит из самых разнообразных элементов физической культуры, спорта, туризма и закаливания, а также массовых физкультурных и спортивных мероприятий. В их организации и проведении проявляется определенное своеобразие форм, средств и методов, но в целом важность их несомненна, так как активный отдых — лучшее средство восстановления сил, оздоровления и физического развития. Вся деятельность лагерей направлена на то, чтобы оздоровительные мероприятия, проводимые в каникулярные периоды, стали неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в ВУЗЕ, создавали возможность всем студентам регулярно повышать уровень физической подготовки. В настоящее время роль молодежных спортивно-оздоровительных лагерей возрастает. Это связано с увеличением учебной нагрузки студентов, их активным участием в научно-исследовательской работе, стремительным ростом потока информации, с недостаточностью двигательной активности.

Студентам Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина предоставлена возможность отдыхать в спортивно-оздоровительном лагере «Фигуровка» на берегу реки Северский Донец.

Наиболее интересным мероприятием в плане организации досуга студентов является проведение 3-х дневных соревнований по схеме туристического слета. Программа включает в себя:

1 день — преодоление полосы препятствий;

2 день — однодневный поход (туристический) на 15-20 км;

3 день — спортивное ориентирование на местности в районе спортивного лагеря.

Туристические мероприятия проводятся не ранее, чем на 8-12 день активного отдыха с тем, чтобы студенты успели акклиматизироваться, окрепнуть и хорошо подготовиться к соревнованиям. Для того, чтобы повысить активность участия отдыхающих в спортивно-массовых мероприятиях подобного типа, соревнования должны быть хорошо прорекламированы. Яркий плакат наподобие стенгазеты, в котором схематически разрисованы каждый день туристических мероприятий – этапы полосы препятствий, а также план-карта местности, где располагается лагерь, составляются преподавателем и вывешиваются в наиболее людном и читаемом месте (например, около столовой) не позже чем на 3-й день заезда отдыхающих. Хорошо если в рекламной газете присутствуют фотографии, на которых отражены некоторые наиболее интересные моменты подобных соревнова-

ний проводимых ранее.

### *Преодоление полосы препятствий*

Обычно при общем количестве отдыхающих до 150 человек, в день проведения соревнований по преодолению полосы препятствий, формируются 5-6 команд. Соревнования проводятся при наличии не менее 3-х команд. Состав команды 4 человека (2 юноши и 2 девушки).

Общая протяженность дистанции 300-400м. Для зрителей и для судейства удобно, если трасса полосы препятствий кольцевая и проходит по территории лагеря. Перед началом соревнований все участники проводятся по дистанции, получают необходимую информацию о требованиях, предъявляемых к технике прохождения этапов.

### *Однодневный поход*

Перед выходом в поход организуется группа желающих от 20 до 30 человек (юношей должно быть не менее 1/3 от общего количества участников). С ними проводится беседа по ознакомлению с маршрутом движения, требованиями к участникам, правилами техники безопасности. В беседе оговаривается форма одежды. Она должна быть удобной, легкой, выполняющей защитные функции, желателен головной убор. Не желательно отсутствие обуви или наличие шлепанцев. Если погода дождливая, необходимо взять с собой несколько полиэтиленовых пленок и индивидуальные средства защиты от дождя. В случае большого количества участников похода, одного преподавателя для группы недостаточно.

Перед выходом в поход преподаватель выписывает маршрутный лист с фамилиями всех участников и подписывает его у начальника лагеря. Студенты расписываются в маршрутном листе о соблюдении правил техники безопасности, которые предполагают как безоговорочное выполнение требований руководителя группы, так и запрет на самостоятельное купание в незнакомых местах, в случае если маршрут проходит недалеко от водоема.

На день выхода в поход начальник лагеря снимает всех участников с довольствия и выдает его сухим пайком на день. Пища должна быть рассчитана на употребление в два приема. Руководитель обязательно берет с собой аптечку, содержащую вату, бинт, зеленку, йод, перекись водорода, анальгин, нашатырный спирт, валидол, фталазол, активированный уголь, индивидуальный пакет.

На маршруте во главе группы идут руководитель и самые слабые студенты. У руководителя похода должны быть 2 помощника из состава группы, хорошо подготовленные физически, которые идут замыкающими. Группа выходит на маршрут после завтрака, желательно не позже 9-10 часов утра. На каждом привале руководитель пересчитывает людей. Студенты могут развести костер только в специально оговоренных для этого местах.

По возвращении в лагерь (засветло, не позднее 20 часов вечера), руководитель похода докладывает начальнику лагеря о проведенном мероприятии и о физическом состоянии участников похода.

#### *Спортивное ориентирование на местности*

В заключение туристической программы проводится ориентирование на местности в районе спортивно-оздоровительного лагеря. Площадь соревнований предполагает участок хорошо знакомой отдыхающим местности приблизительным радиусом 1-1,5 км вокруг лагеря. Состав команды такой же, как и на полосе препятствий. В большинстве случаев это те же участники, что и в предыдущих мероприятиях. Минимальное число команд-участников – 3.

Суммарная протяженность дистанции пробега ориентировщиков не должна превышать 3-4 км. Контрольное время – максимально допустимое время нахождения команды на маршруте 1,5-2,5 часа, в зависимости от количества КП и их расположения. Для обеспечения связи и в целях общей безопасности, главный судья рекомендует участникам брать с собой на маршрут мобильные телефоны, чтобы в случае необходимости команды имели возможность связаться с «базой».

Кроме проведения соревнований по схеме туристического слета, студентам предоставлена возможность укреплять здоровье и повышать мастерство в различных видах спортивных игр. Также оздоровительным эффектом является ежедневное плавание в реке под руководством квалифицированных преподавателей кафедры физического воспитания университета.

## **Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы**

Химич Игорь Юрьевич, ст. преподаватель

*Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт»*

Актуальность изучения проблемы физического воспитания в условиях вуза не физкультурного профиля определяется потребностями современного общества в физическом и духовном совершенствовании студентов, необходимостью привлечения вузовской молодежи к различным видам физкультурной деятельности: образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной [1].

Организация физического воспитания в высших учебных заведениях,

согласно рекомендациям, приводимым в научно-методической литературе, происходит с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности [6]. Однако, наблюдается существенное противоречие между предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физической культуре в технических вузах и результатами ее практического применения, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов, изучать потребности молодежи в занятиях различными видами спорта, разрабатывать возможные варианты их внедрения в учебный процесс [2].

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. На практике же учет индивидуальных особенностей студентов ограничивается распределением их по состоянию здоровья в основную, подготовительную и специальные группы [3].

Исследование мотивов и потребностей студентов технического вуза в различных формах и видах занятий физической культуры, проводилось на основании анализа результатов анкетирования [4].

Обработка результатов анкетирования показала, что абсолютное большинство студентов (96%) считает занятия физической культурой и спортом необходимыми, причем 38% респондентов отмечают необходимость занятий спортом, 58% отдают предпочтение оздоровительной физической культуре.

На вопрос по поводу мотивации к занятиям физической культурой и спортом предлагалось выбрать не более двух вариантов ответов из предложенных. Большинство респондентов (51%) считает, что занятия физической культурой и спортом необходимы для укрепления здоровья, для 46% студентов основным мотивом занятий физической культурой оказалось желание быть физически развитыми, 19% называют улучшение самочувствия, 14% полагают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе, и только 7% планируют добиться высоких результатов в спорте. Однако, несмотря на высокую оценку социальной значимости физической культуры, регулярно занимаются спортом всего 25% студентов, участвующих в исследовании, 44% занимаются иногда и 31% опрошенных вообще не занимаются спортом. Более половины студентов (58%) не занимались спортом до обучения в вузе, 35% посещали различные спортивные секции и кружки, 7% занимались в ДЮСШ. Прак-

тически все студенты технического вуза не имеют спортивных разрядов и только 5% имеют массовые спортивные разряды.

Наиболее популярным видом физкультурно-спортивной деятельности среди студентов технического вуза являются оздоровительные виды плавания, их выбирают 40% опрошенных.

На втором месте по популярности находятся спортивные игры, которым отдают предпочтение 24% респондентов, 22% студентов выбрали виды атлетизма, 8% - различные виды борьбы, 3% студентов – легкую атлетику и 3% другой вид спорта (гимнастика, теннис и т.д.).

Плавание – эффективное средство профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показано оно и при нарушениях обмена веществ, осанки, последствиях травм опорно-двигательного аппарата и тому подобное [5].

При анализе мотивации выбора вида спорта выяснилось, что 52% указывают на оздоровительно-развивающий эффект выбранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, 46% наиболее важным считает формирование гармоничного телосложения, красивой фигуры, 29% привлекает зрелищность и популярность избранного вида спорта, 8% хотят получить соответствующие навыки.

Анализ научно-методической литературы позволил рассмотреть анатомио-физиологические особенности студентов 18-25 лет, уровень двигательной активности студентов не физкультурного института, мотивы и потребности в занятиях физической культурой и спортом. Исследована учебная программа по физическому воспитанию в технических вузах, рассмотрена литература, описывающая степень воздействия учебных занятий по физическому воспитанию на развитие и совершенствование физических качеств студентов. Однако в вопросах организации физического воспитания, а также влияния учебного процесса выявлены отдельные противоречия: некоторые исследователи наблюдали положительное влияние учебных занятий на физическую подготовленность занимающихся, в отдельных работах отмечена недостаточная эффективность существующей программы. Повышение эффективности физического воспитания в вузах связывают как с учетом мотивов и потребностей студентов в видах физкультурно-спортивной деятельности, так и в материальном оснащении кафедр физического воспитания [5].

Таким образом, результаты анкетирования показали, что такие виды физической культуры, как оздоровительное плавание, спортивные игры и атлетизм являются наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов технического вуза. Желание заниматься в секции или спортивном клубе, выражают не только ранее занимавшиеся студенты, но и те, которые не занимались этим ви-

дом физкультурно-оздоровительной деятельности. Социологическое исследование свидетельствует о том, что повышение физического развития и физической подготовленности студентов не физкультурного вуза возможно путем использования средств различных видов оздоровительного плавания. Однако для наиболее рационального использования учебно-тренировочного времени необходима разработка организационно-методических аспектов проведения занятий тренировочной, общеразвивающей и оздоровительной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. / Н.Ж. Булгакова – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 400с.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навч. посібник. /Л.М. Шульга – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 232с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И.В. Муравов – К.: Здоров'я, 1989. – 272с.
4. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. / М.Я. Виленский / Теория и практика физической культуры.- 1984. -№10.-С. 39-42.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. [для ф-тов физ. Культуры пед. вузов и у-тов Беларуси, Украины, Российской Федерации] / И.Л. Ганчар. – Минск.: Экоперспектива, Четыре четверти, 1989. – 352с.

## **Новая концепция проведения занятий по физическому воспитанию, физической культуре и укреплению здоровья народа Украины**

Цыбиз Г.Г.

*Кафедра физического воспитания Черкасского государственного технологического университета*

Анотація. У запропонованій статті автора (доцента кафедри фізичного виховання Цибіза Г.Г.) виноситься на дискусію нова концепція для фізичного виховання, фізичної культури, а також профілактики хвороб та поліпшення здоров'я людей народу України. Багаторічні дослідження автора, отримані спочатку на тваринах (щери, собаки, кролі), а потім на людях різного віку, дозволили автору концепції отримувати достовірні дані покращення як психологічних, так і фізичних показників у людей віком від 3-х до 93-х років. Отримані результати однозначно свідчать про нагальну потребу проводити заняття, які спираються на фізичні навантаження, з індивідуальним підходом до кожної особистості. Потребу у такому підході підтверджує все більш частіше летальні випадки, що відбувається з людьми різного віку та фізичного стану і розвитку.

Ключові слова: фізичні навантаження, індивідуалізація навантажень, здоров'я. Анотація. Предлагаемая автором (доцент кафедры физического воспитания Цыбиз Г.Г.) концепция здоровья выносится на дискуссию по всем направлениям физического воспитания, физической культуры, а также профилактики болезней и улучшения здоровья народа Украины. Многолетние исследования автора, полученные вначале на животных (крысы, собаки, кролики), а потом на людях разного возраста, позволили автору концепции получать достоверные результаты улучшений как психологических, так и физических показателей у людей от 3-х до 93-х лет. Полученные результаты однозначно показывают, что существует острая необходимость проводить занятия,

которые используют за основу физические нагрузки, с индивидуальным подходом к каждому занимающемуся. Необходимость в таком подходе подтверждает всё большее количество летальных случаев при проведении тренировок.

Ключевые слова: физические нагрузки, индивидуализация нагрузок, здоровье.

Abstract. By the author (Associate Professor of Physical Education Tsybiz GG) concept of health to be brought for discussion on all aspects of physical education, physical culture, as well as preventing disease and improving the health of the people of Ukraine. Long-term investigations of the author obtained at first on animals (rats, dogs, rabbits), and then on people of different ages, allowed the author to obtain reliable results the concept of improvements both psychological and physical performance among people from 3 to 93 years. These results clearly show that there is an urgent need to conduct studies that use as a basis for physical activity, with an individual approach to every practitioner. The need for such an approach, confirms the growing number of fatal cases during the training.

Key words: physical activity, individualization of loads, and health.

### **Введение.**

Ещё в глубокой древности люди интересовались возможностями сохранения и укрепления здоровья. Всем известен постулат Декарта: «Движения заменяют лекарства, но все лекарства мира не заменят движения». Отсюда следует совершенно конкретный вывод о том, что именно движение в виде целенаправленной и достаточной двигательной активности (ДА) может оказывать лечебный и профилактический эффект на развитие и существование организма человека. Более того, можно с уверенностью утверждать, что несоблюдение достаточного количества физических нагрузок в виде ДА у человека (особенно в молодом возрасте) вызывает значительные негативные явления как в физическом развитии, так и в состоянии здоровья и самочувствия человека [1].

Постоянно возрастающие проблемы со здоровьем людей практически всех возрастов в современном нам мире, увеличение количества нездоровых детей и подростков, неспособных даже к военной службе, рождение младенцев с отклонениями и внутриутробное лечение детей не может не вызывать сильную тревогу как учёных, так и всей мировой общественности. Происходит постепенное вырождение украинской нации (также как и других наций и народностей) и постоянное ухудшение её генофонда с одновременным падением рождаемости и увеличением смертности [2].

### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

Целью настоящей работы является формулирование новой концепции физического воспитания и физической культуры молодёжи, а также организация профилактики и лечения людей всех возрастов, пола и физического состояния от неприятностей в состоянии их здоровья и болезней за счёт целенаправленных ФН.

### **Результаты исследований.**

Наш концептуальный поход к лечению и профилактике болезней без лекарств и медицинских препаратов, лишь при помощи целенаправленных ФН является прямым конкурентом современной медицине, которая не направлена на профилактику и укрепление здоровья человека, хотя совре-

менная лекарственная индустрия получает громадные доходы. Созданная мною концепция базируется совершенно на новых принципах и постулатах: предлагается индивидуальный подход к применению ФН с определением каждого человека в учебную подгруппу при проведении тренировочных занятий определённого [3] по уровню функционального и физического развития по системе КОНТРЕКС.

Предлагается отмена сдачи нормативов и замена их на тестирование по отдельным физическим качествам с одновременным изменением преподавания и обучения будущих учителей физического воспитания, физической культуры и тренеров отдельных видов спорта в направлении здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранения здоровья и активного долголетия [4].

Концепцией предусматривается разнообразие видов ФН с активным применением статических нагрузок в чередовании с динамическими ФН. Предлагается также возможность для учеников и студентов выбрать на занятиях тот вид спорта, который ему больше нравится, а учебные занятия проводить не реже 2-3 раз в неделю и на протяжении всего периода обучения.

Предлагается кафедры физического воспитания ВУЗов переименовать в кафедры здоровья, а учебные занятия по физическому воспитанию считать не учебной нагрузкой, а учебной разгрузкой, что даст возможность легче корректировать расписание занятий и ставить занятия на последних парах, отмечая «мудрые» мнения деканов о перегрузке студентов. Обязательно вводить в учебные занятия общеобразовательных предметов 5-ти минутные физкультурные паузы, что значительно повысит восприятие студентами к изучаемому предмету. По нашему мнению, такой подход обеспечит новое отношение каждой личности, как к своему здоровью, так и к его профилактике.

В современном учебно-тренировочном процессе присутствует старинная концепция физического воспитания и тренировок, где нет индивидуального подхода. В лучшем случае преподаватель или тренер даёт совет: если вы устали, то отдохните. Современная концепция физического воспитания не имеет четкого научного обоснования относительно длительности, интенсивности и вида ФН, нет среди учёных единого мнения и представления по этому вопросу [5].

При проведении учебно-тренировочного процесса чаще всего не учитывается, что организм имеет две главные системы: обеспечивающую и исполнительную и большинство физических упражнений тренируют именно исполнительную систему: опорно-двигательный аппарат, связки, мышцы, кости. В то же время на работу обеспечивающей системы (в первую очередь на эндокринную систему) обращают очень мало внимания.

Собственно и по вопросу о влиянии ФН на организм среди учёных от-

сутствует единое мнение. Так, автор работы [5] вообще полагает, что ФН не приносят положительного эффекта, а автор другой работы [6] считает, что имеются границы в перестройке мышц под влиянием ФН. Кроме общеизвестных положений о том, что как перегрузка, так и недогрузка оказывают негативное влияние на состояние организма, а также о том, что ФН могут варьироваться в очень большом диапазоне, нет научного обоснования, какой конкретно должна быть продолжительность и интенсивность физических нагрузок [7, 8].

Таким образом, общепринятые взгляды на физическое воспитание и здоровье людей, а также систему физического воспитания не способствуют профилактике и укреплению здоровья человека. Поэтому и предлагается наша концепция.

### **Выводы**

Применять индивидуализацию ФН при проведении занятий по физическому воспитанию и физической культуре.

2. Отменить сдачу нормативов при проведении учебных занятий.
3. Переименовать кафедры физического воспитания в кафедры здоровья.
4. Использовать на занятиях разные виды ФН.
5. Использовать при планировании занятий, связанный с ФН термин разгрузка.
6. Для повышения эмоциональной и умственной работоспособности учащихся на занятиях использовать физкультминутки.
7. Проводить учебные занятия, связанные с ФН и улучшением здоровья молодежи не менее 2-3 раз в неделю.
8. Разрешить учащимся выбирать самостоятельно любимый вид занятий.

### **Литература**

1. Геннадій Цибіз. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. – К.: КПШ Друкар – Сталь, 2002. – 206 с.
2. Цибіз Г.Г. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сб. ст. под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция. - Харьков: ХГДИ, 2005. С. 252-256.
3. Цыбиз Г.Г., Кухта И.П., Черныш Н.И. Изменения уровня функционального и физического развития студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. -№7, –С.154-157.
4. Крапівіна К.О., Мусяєнко О.В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. -300 с.
5. Solomon H/ The Exercise Myts in receptor of embrionik chicken cartilage // Endocrinologi.- 1989.v.115, -№6.-P.1293-1302.
6. Самойлов Н.Г. Морфологические основы адаптации организма к мышечной деятельности // Новости спортивной и медицинской антропологии. –М.: Медицина.-1990, №2. С.40-58.
7. Волкова М.И., Эдолева И.К. и др. Индивидуализация адаптационных свойств скелетных мышц при различных состояниях двигательной активности. // XI съезд анатомов, гистологов и эмбриологов: Сборник статей.- Полтава, 1992.-С. 49.

8. Цибіз Геннадій та інш. Оптимізація рухової активності молодшої людини. /Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград, 2009. – С.74-80.
9. Цибіз Г.Г., Черниш Н.І. та інш. Психологічні та фізичні зміни у студентів на заняттях по фізичному вихованню. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. -№2, –С.151-155.

## **Формирование у студенток мотива и интереса к занятиям аэробикой с помощью подбора музыкального сопровождения**

Черновол А.Н., преподаватель

*Харьковский гуманитарный университет*

*«Народная украинская академия»*

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента в течение всего периода обучения. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для их успешной будущей трудовой деятельности. Проблема совершенствования физического воспитания молодежи в вузе многие годы является предметом пристального внимания специалистов.

Среди начинающих обучение в вузе 70-80% имеют отклонения в плане здоровья. Выявлена также негативная динамика его состояния — к концу обучения в вузе увеличивается число студентов с нарушениями функциональных систем организма. В то же время, уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи весьма невысок: регулярно используют средства физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния всего 25% студентов, при этом, у девушек интерес к занятиям физическими упражнениями особенно низок. Таким образом, дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности. Такое положение относится, как правило, к таким вузам, где подавляющее большинство студентов составляют девушки.

Чтобы изменить ситуацию необходимо формировать у студенток интерес и положительную мотивацию к активным занятиям физическими упражнениями, индивидуализировать обучение, формировать физический потенциал, развивать интеллектуальную сферу личности студенток. Всё это можно реализовать с помощью занятий, которые организованы по

принципу совершенствования в отдельных видах спорта. В частности, таким видом является аэробика.

Разновидности аэробики особенно популярны среди студентов, потому что, привлекая своей эмоциональностью, они исключают монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствуют развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма [3].

В настоящее время почти в каждом вузе созданы группы по аэробике. Но все ли девушки могут проявить себя в этом виде? Всем ли посильна такая нагрузка? И как сделать так, чтобы студентки с первых занятий не разочаровались в своих способностях?

Существенную роль в процессе проведения занятий играет их музыкальное сопровождение. Именно от мелодичности и стиля музыки будет зависеть эмоциональный настрой и заинтересованность студентов, от ритма и темпа – величина воздействия нагрузки на их организм. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков [2]. В то же самое время музыка является средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка [1].

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованности работы мышц, неспособности студенток понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Но и слишком затягивать

выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Следует помнить о принципе «золотой середины». Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более ее выполнения в целом. Необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносить эмоциональность, выразительность [1].

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – на 64. Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по выполнению передвижений, технике отдельных элементов и т.п.

Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов:

первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и поставленным задачам – с другой;

второй этап – выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от которой будут зависеть темп выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;

третий этап – непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов с учетом динамических акцентов в музыке.

Следует учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета, другие – на 4.

При проведении занятий рекомендуется использовать два метода конструирования программ: свободный и структурный [1].

В свободном методе подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении этого метода музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

В структурном методе используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации,

состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих студенток, т.к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Таким образом, подбор музыкального сопровождения позволяет создавать благоприятную атмосферу на занятиях по аэробике, заинтересовать студенток, раскрыть их творческий потенциал и формировать у них потребность в регулярных занятиях.

Список литературы:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.
2. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 Физ. Культура. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика: Альбом. – К.: Рад. шк., 1990. – 225 с.

## **Физическая реабилитация больных, перенесших экстренные операции вследствие острого холецистита**

Шевченко Н. И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Харьковская городская клиническая больница неотложной скорой медицинской помощи им. Мещанинова*

Холецистит - воспаление желчного пузыря – в 85-95% случаев возникает у людей, страдающих желчнокаменной болезнью, а также вследствие застоя желчи, бактериальной инфекции, нарушения кровоснабжения желчного пузыря. По течению заболевания различают острый и хронический холецистит.

Острый холецистит в 90-95% случаев развивается при закупорке камнем желчевыводящих протоков, реже – от других причин. Заболевание проявляется в виде приступа боли в области правого подреберья, позже возникают тошнота, рвота, слабость, повышение температуры тела. Если вовремя не оказать медицинскую помощь, то через 3-4-х суток с момента начала заболевания может развиваться опасное для жизни осложнение, как перитонит (воспаление брюшины), что нередко приводит к смерти.

Нынешняя экологическая обстановка, качество продуктов питания, режим дня и образ жизни нередко приводит к тому, что холецистит по распространенности и тяжести течения занимает одно из первых мест среди болезней органов брюшной полости, требующих неотложного хирургического вмешательства. Экстренные операции имеют целый ряд серьезных недостатков: высокая летальность (до 17%), послеоперационные осложнения (до 15,7%). Это обусловлено, прежде всего, сопутствующими заболеваниями: выраженный атеросклероз, гипертоническая болезнь, эмфизема легких, пневмония.

После операции больной попадает в необычные условия: вынужденный постельный режим и адинамия, снижение дыхательных экскурсий грудной клетки и диафрагмы вследствие болей. В связи с иррадиацией болевых рефлекторных раздражений, кровопотерей, гипоксией, интоксикацией могут возникать различные осложнения. При этом часто наблюдается угнетение психоэмоциональной сферы, что приводит к снижению жизненного тонуса организма.

В связи с изложенным поставлена цель: ознакомить студентов с проведением операционных вмешательств по поводу холецистита и последующей реабилитацией. Для этого сформулированы задачи:

- изучить источники литературы по рассматриваемой проблеме;
- изложить понятия о холецистите и его осложнениях;
- разработать реабилитационные мероприятия для больных, прооперированных вследствие острого холецистита.

В комплекс мероприятий, направленных на уменьшение числа послеоперационных осложнений и снижения летальных исходов, значительное место занимает лечебная физическая культура. Своевременное и рациональное её применение способствует успешному проведению и благоприятному течению восстановительных процессов в послеоперационном периоде. Раннее применение лечебной физической культуры необходимо для тонизирующего влияния на весь организм, предупреждая возможные осложнения: развитие патологических изменений из-за основного заболевания, нарушение функций жизненно важных систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, печени, почек), обусловленные сопутствующими болезнями, а также из-за дефектов исполнения или использования порочных методик.

Однако следует помнить, что хирургическая операция – это нефизиологическое воздействие. Естественно, весь организм, а также отдельные системы и органы испытывают перегрузку. При благоприятном исходе операции организм справляется с операционной агрессией при открытом классическом доступе в течение 3-4-х суток: боли стихают и ощущаются лишь при движении и пальпации, самочувствие улучшается, температура снижается с субфебрильных и фебрильных цифр, расширяется двигатель-

ная активность.

При осмотре язык влажный, живот при пальпации мягкий и слегка болезненный, перистальтика кишечника становится нормальной к 3-4-м суткам.

На 3-и сутки перед отхождением кишечных газов и каловых масс могут отмечаться умеренное вздутие живота и болезненность с некоторым ухудшением самочувствия. При глубокой пальпации - незначительная болезненность лишь в области оперируемого органа. Ухудшение же самочувствия больного связано с продолжающейся интоксикацией и проявляются изменением внешнего вида: взгляд тревожный, глаза запавшие, черты лица заострены. Характерны: сухость языка, тахикардия, лихорадка, потливость, отсутствие перистальтики, озноб, снижение диуреза.

Если появляются острые усиливающиеся боли в животе на фоне приглушенного их восприятия, то это признак абдоминальной послеоперационной катастрофы. При этом возникают нехарактерные для нормального послеоперационного периода: тошнота, рвота, икота. Естественно, необходимо принять надлежащие меры, иначе в дальнейшем возможен парез кишечника. Крайне тревожен признак коллапса, который возникает либо из-за внутреннего кровотечения, или из-за несостоятельности швов, острого расширения желудка, либо из-за инфаркта миокарда, анафилактического шока, эмболии легочной артерии. Исходя из изложенного, неслучайно лечащими врачами-хирургами назначается на раннем послеоперационном периоде лечебная физическая культура, которая направлена на предупреждение данных осложнений.

Восстановительное лечение после операции принято делить на три периода: ранний (первые 3 дня), средний (4 - 7 дней после операции) и тренировочно-восстановительный (с 8 дня после операции до выписки из стационара). Задачи лечебной физической культуры в раннем послеоперационном периоде: содействовать быстрейшему выведению наркотических веществ из организма; восстановить показатели артериального давления и частоты пульса до исходных величин; улучшить функции желудочно-кишечного тракта и, в частности, желчного пузыря; способствовать улучшению периферического кровообращения для профилактики тромбоза вен; активизировать функции дыхательной системы; подготовить больного к следующему периоду.

Проведение данной процедуры возможно уже в первые сутки спустя 2-3 часа после операции: больной выполняет серию дыхательных упражнений статического характера с акцентом на грудное дыхание. Темп - медленный, исходное положение – лежа на спине, количество упражнений - 8-10 раз. В момент выполнения дыхательных упражнений следует избегать физического напряжения и задержки дыхания. На 2-3-и сутки занятия проводятся в том

же исходном положении, добавляются активные упражнения для верхних конечностей: сгибание и разгибание рук в суставах, начиная от мелких и заканчивая крупными, активные махи, подключая дыхательные упражнения.

Рекомендуются прогибы в области спины: приподнимание лопаток, опираясь на локти, приподнимание таза, опираясь на согнутые ноги. Очень эффективно и целесообразно использовать упражнения для ног, которые улучшают кровообращение в прооперированной ране и периферических сосудов, улучшают перистальтику кишечника. Единственным противопоказанием является то, что нельзя отрывать стопы от постели, так как любые упражнения, выполняемые на весу несут большую нагрузку на прооперированную рану, повышают внутрибрюшное давление и могут привести во внутрибрюшному кровотечению.

Очень эффективно и полезно выполнять больным диафрагмальное дыхание: вдох носом – живот выпятить, выдох ртом (губы трубочкой) – живот втянуть. Выполняя это упражнение, пациенты часто жалуются на болезненность в прооперированной ране и обеспокоены вопросом не разойдутся ли при этом у них швы. Необходимо объяснять пациентам, что это упражнение, наоборот, улучшает кровообращение в ране и в области шва, улучшает перистальтику кишечника, способствуя лучшему прохождению газов и каловых масс. Если операция проводилась рано утром, то к концу первых, началу вторых суток больным разрешается сидеть и вставать, но передвижение и активную мобильность лучше производить с посторонней помощью, так как остатки наркоза могут вызвать кровопотерю, головокружение и потерю сознания.

Избегая всех этих неприятных моментов, больной должен предварительно выполнить дыхательные и активные упражнения лежа на спине (раздышаться), а только затем медленно сесть, свесив ноги с кровати, то есть постепенно адаптировать работу своих сосудов в вертикальном положении головы. После того как пройдет головокружение, можно будет приступить к ходьбе: сначала возле кровати, маршируя на месте, а затем по палате, обращая внимание больного на сохранение правильной осанки и ровной походки.

С 4-го дня после операции объем нагрузки расширяется, наступает средний период. Задачи этого периода:

- полная нормализация показателей артериального давления и частоты пульса;
- активизация желчеотделения и активизация мышц брюшного пресса;
- профилактика нарушений функции пищеварительного тракта;
- улучшение функции дыхательной системы;
- восстановление нарушенной осанки.

Продолжительность процедуры лечебной гимнастики увеличивается

до 12-15 минут. Упражнения выполняются в основном стоя: различные повороты туловища, прогибы назад, подключая при этом активное дыхание грудной клеткой и диафрагмой. На этом этапе больным настоятельно требуется активная ходьба. Если больной, экономя свое здоровье, старается больше лежать, то впоследствии может возникнуть застой в прооперированной ране в периферических кровеносных сосудах. Все это может привести в дальнейшем к различным нежелательным осложнениям, которые приведены выше.

К моменту снятия швов – на 8-й день после операции - больной полностью обслуживает себя сам. Данный этап в восстановительном лечении с учетом обязанностей применения физических упражнений является тренировочно-восстановительным. Перед ним стоят следующие задачи:

- активизировать функции пищеварительного тракта;
- стимулировать процессы регенерации тканей в области операционного рубца;
- восстановить тонус мышц брюшного пресса;
- укрепить функциональную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- восстановить походку и осанку;
- подготовить больного к бытовым и производственным нагрузкам.

Процедура проводится в более активном режиме: разрешается больным неглубокие приседы, небольшие наклоны вперед. Исключаются упражнения с утяжелениями, резкие движения, бег, прыжки. Рекомендуется также углубленное дыхание, которое усиливает присасывающее действие грудной клетки, способствуя оттоку крови из брюшной полости в грудную клетку и к сердцу, облегчая его работу. При этом укрепляются мышцы брюшного пресса, улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливается перистальтика и секреция, предупреждается развитие спаек.

Таким образом, занятия лечебной физической культурой в послеоперационном периоде совершенствуют центральные нервно-рефлекторные механизмы, регулирующие деятельность внутренних органов, обеспечивают действие, формирующие компенсацию и нормализацию функций организма, улучшая его адаптацию к воздействиям внешней среды.

#### Использованная литература

1. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 864 с.
2. Вардимиади Н.Д. Лечебная физкультура при хронических заболеваниях печени и желчных путей / Н.Д. Вардимиади, Л.Г. Машкова. – К.: Здоровья, 1985. – 56 с.
3. Гарасеева Т.С. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости // Физическая реабилитация: учебник, под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов Н/Д: Феникс, 2005. – С. 378 - 387.
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости: монография / И.И. Пархотик. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 224 с.
5. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж: учебник, под ред С.Н.Попова. - М.: ФисС, 1985.-351 с.

## Содержание

<b>Андрєянов А.М.</b> Фізична підготовка важливий компонент професійно-психологічної діяльності військового фахівця Збройних сил України ...	3
<b>Ашанин В.С., Горбатенко Ю.И., Копыл В.В.</b> Компьютерная диагностика закономерностей функционирования оперативной памяти при обработке зрительной информации в диалоговых дисплейных системах.....	6
<b>Баранец П.А.</b> Применение технических средств для совершенствования нападающего удара в волейболе .....	10
<b>Башкатова Н.В.</b> Аэробика – как средство разнообразия уроков физического воспитания в высших учебных заведениях .....	13
<b>Бойченко Н.В.</b> Развитие скоростных способностей единоборцев средствами подвижных игр .....	16
<b>Борисенко В.В., Башкатова Н.Р.</b> Организация и проведение учебного процесса с группами специализации баскетбол в ХАИ .....	19
<b>Буц А.М., Шепеленко Т.В.</b> Психологічна допомога у спорті як важливий фактор у становленні спортсмена .....	22
<b>Ван Ди.</b> Комплексная программа физической реабилитации мужчин после переломов пястных костей в условиях поликлиники .....	26
<b>Воронянская Л.К., Олейник Н.А., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.</b> Инваспорт в физическом воспитании молодежи с ограниченными функциональными возможностями.....	29
<b>Герасимова І.М.</b> Особливості розвитку інтересу до занять фізичним вихованням та спортом у студентів висших навчальних закладів .....	32
<b>Гринь Л.В., Козин А.В.</b> Информационное обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре для студентов и школьников .....	35
<b>Довбыш В.И., Сидоренко Г. М.</b> Применение фитболлов на занятиях по специализации «Атлетическая гимнастика» на начальном уровне физической подготовки студентов вузов.....	38
<b>Дунец-Лесько А.В., Вовканич Л.С., Богдан И.О., Яремчук Ю.Я., Вишневецкий С.М.</b> Влияние анаэробной нагрузки на сенсомоторные показатели квалифицированных спортсменов-каратистов .....	41
<b>Езан В.Г.</b> Повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса в связи с изменением правил соревнований в вольной борьбе .....	44
<b>Єрмаков С.С., Овсянніков О.О., Меньшеніна О.О., Антонов О.В.</b> Сайт «Health-Inforspace» як єдина електронна інформаційна система наукових видань з фізичної культури.....	47
<b>Жерновникова Т.В.</b> Исторические аспекты возникновения и развития женского бокса в Украине.....	51
<b>Козіна Ж.Л., Церковна О.В., Овсянніков О.О., Меньшеніна О.О., Антонов О.В.</b> Міжнародні зразки для створення єдиної електронної бази видань з фізичної культури та спорту .....	58
<b>Кондак Н.Н., Лошицкая А.А</b> Методика проведения анкетирования в научных исследованиях сферы физической культуры и спорта.....	63

<b>Корлюка Д.В., Чуча Ю.И.</b> Физическое воспитание в вузе.....	67
<b>Костюнин А.В.</b> Определение уровня физической и технической подготовленности 6 – 7-летних игроков в мини – футбол .....	71
<b>Кудимова О.В., Лапко С.В., Ковалев М.М.</b> Спортивные игры как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студентов-иностранцев (на примере ХНМУ) .....	75
<b>Кучеренко А.С., Блізнєцова З.О.</b> Аналіз щодо зміни чисельності студентів НТУ «ХПІ», які були направлені до спеціальної медичної групи у період з 2004 по 2008 роки.....	78
<b>Лукавенко Е.Г., Корчевская О.Г.</b> Значение психологической подготовки спортсменов для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании .....	83
<b>Лукавенко Е.Г., Лапко С.В.</b> Двигательная активность как способ укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения уровня физической работоспособности.....	87
<b>Малинаускас Р.К., Думчене А.Л.</b> Психоэмоциональное состояние студентов педагогических вузов .....	90
<b>Мамері Фарид.</b> Об'єктивні умови формування цінності здорового способу життя студентів.....	93
<b>Павлов С.В.</b> Методология сочетанного применения массажа и кинезиотейпинга при травмах опорно-двигательного аппарата (краткий ознакомительный обзор) .....	97
<b>Помазан А.А.</b> Аналіз впливу факторів фізичного розвитку хлопчиків 4-6 років на етапі первинного відбору до занять гімнастикою.....	103
<b>Пятысоцкая С.С., Коваленко Я.Н.</b> Информационные сайты кафедр учебных заведений как средство информатизации современной системы образования .....	108
<b>Русланов Д.В.</b> Новые разработки в ЛФК при патологии позвоночника и болезнях малого таза .....	111
<b>Русланов Д.В.</b> Новая концепция тестирования физических качеств в непрофильных (в отношении физического воспитания) вузах .....	114
<b>Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А.</b> Рациональное питание .....	117
<b>Тесленко Л.Н.</b> Формы профессионально-прикладной физической подготовки в художественном ВУЗе .....	123
<b>Тесленко Л.Н., Чуйко О.О.</b> Методика физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся ВУЗов.....	125
<b>Тищенко В.О.</b> Сучасна актуальність аналізу рівня фізичного розвитку абітурієнтів.....	128
<b>Тістол Н.О., Філатова З.І.</b> Гігієнічне виховання як складова здорового способу життя студентської молоді .....	131
<b>Усова Т.Е., Довбыш В.И.</b> Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в лагере «Фигуровка» .....	138

<b>Химич И.Ю.</b> Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы.....	141
<b>Цыбиз Г.Г.</b> Новая концепция проведения занятий по физическому воспитанию, физической культуре и укреплению здоровья народа Украины.....	144
<b>Черновол А.Н.</b> Формирование у студенток мотива и интереса к занятиям аэробикой с помощью подбора музыкального сопровождения.....	148
<b>Шевченко Н.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.</b> Физическая реабилитация больных, перенесших экстренные операции вследствие острого холецистита.....	151

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

## **часть I**

*Сборник статей VI международной научной конференции,  
20-21 апреля 2010 года, БГТУ им. В.Г. Шухова,  
г.Белгород, Россия.*

Идея, проект и формат ежегодных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах:

**д.п.н., проф. Ермаков Сергей Сидорович;**

**к.м.н., проф. Зайцев Вячеслав Петрович;**

**к.с.н., проф. Крамской Сергей Иванович;**

**доц. Кузьмин Владимир Андреевич.**

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (проводится в I семестре уч.г.).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).

Адрес редакции: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)  
<http://www.sportsscience.org>

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.  
Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ: С. С. Ермаков

Подп. к печати 11.04.2010. Формат 60x80 1/16. Бумага: офис.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 10.00. Тираж 100 экз.  
ХГАДИ, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.